# BETH ISRAEL = BEYT YISRAEL :

H. Lipshitz

•



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

*Lloyd E. Cotsen Trust*
*Arie & Ida Crown Memorial*
*The Seymour Grubman Family*
*David and Barbara B. Hirschorn Foundation*
*Max Palevsky*
*Robert Price*
*Righteous Persons Foundation*
*Leif D. Rosenblatt*
*Sarah and Ben Torchinsky*
*Harry and Jeanette Weinberg Foundation*
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
*National Yiddish Book Center*

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

# HOUSE OF ISRAEL

ISBN:0-657-13523-2

# BETH ISRAEL

PHYSIOLOGY, ETHICS, MORALS

בית ישראל

RABBI H. LIPSHITZ
Toronto, 1953

PRINTED BY MORRIS PRINTING CO., 326 SPADINA AVE., TORONTO, ONT.

# Father Day and Mother Day



## Live in Happiness and Prosperity

From your son........................................................................................................

From your daughter...............................................................................................

..................................................19.......

בעזהי"ת יום חמישי בשבת כ"ה חשון
תורה וחיים יחדו לפ"ק וואנקאוועך
אל הו"כ' מע"כת ידידי הרב אוצר מלא תהלה וחכמה ודעה
איש האשכולות יכלול המעלות המפורסם לשם ולתפרת וכו'
מוה"ר שמואל צבי למשפחת ליפשיטץ שליט"א

נפשי שבעה לה שמחה עוז וחדוה למראה עיני את הגליונות העלים לתרופה מאת חבורו היקר הנכבר בשם אהל מרים ומן המעט שראיתי על הלכות נדה מקואות מליחה דינים ערוכים ומסודרים באופן נאה וכראוי יש לשפוט בצדק על הכלל כולו שספר זה תהי ברכה ברכת שמים מעל לבית ישראל וזכותו של הרב המחבר גדולה היא עד מאד עיד"ז שזיכה לבית יעקב אלו הנשים עם ספר בונמצאים הדינים הנחוצים בשפה המדוברת וגם באנגלית גם יחד יען רבות הן הנשים הצעירות בדורנו עתה ובמקומות הללו שרק לשון אנגלית שגורה בפיהן גלל כן יהי החבור הנוכחי כאור נגה להן לדעת בינה במצות ה' איזה דרך ישכון אור וינעם להן גם עוד ידו של הרב המחבר שליט"א נטוי לרכוש ספרו זה במאמרים יקרים הרבה משכיות חכמה ודעת ממרן הרמ"בם ז"ל בה"ל מדע כולם מרהיבי עין כדי להתנאות בהם הרבה תורניים מבינים גדולים כקטנים ואמינא לפעלא טבא ישר חילו ותקותו בטוחה שאחינו בנ"י בכל אתר ואתר יתמכו בימין צדקם בו ובספרו ידידו מברכו מכבדו ומעריצו כערכו.
חיים דובער גינזבערג אב"ד דפה ק"ק, וואנקאוועך.

ב"ה ד' משפטים תשי"ג מאנטרעאל
הספר אהל מרים מאת הרב שמואל צבי ליפשיטץ יחי" הוא ליקוטי דינים מהלכות נדה מקואות חלה ומליחה מתורגמים באידיש ובאנגלית ויהי בזה תועלת רבה להשרידים בעם להודיעם הלכה למעשה וביחוד לנשים יר"ש ומילידי מדינתנו ששפתם היא אנגלית מקווים אני שנדיבי עמינו יקבלו את הרב המחבר בספר פנים יפות וירימו תרומתם להדפיס הספר ביד נדיבה למען יוכל המחבר שהוא משארית הפליטה מימי הזעם באירופא לגשם מחשבותיו לחיזוק היהדות במדונתינו בשם ועד הרבנים.
יהושע הלוי הירשהארן ראש הרבנים במאנטרעאל.

בעז"הי"ת ג'א בין המברכים א'כ ידידנו הרב הנכבר ר' שמואל צבי ליפשיטץ שליט"א
על מעשה ידיו להתפאר בהודאת ספרו היקר אהל מרים לזכות את אחבי' המחזיקים בדני תורתינו הקדושה ויקחו נא את הספר החשוב וכל המרבה לספר בהמחיר ה"ז משובה להתברך בכל משאלו לטובה הכ"וח' למען גודל המצוה הכפולה.
ישעי הלוי הורוויץ ד"קק, וויניפעג.

בס"ד טאראנטא כ' מרחשון תשי"ג לפ"ק
קראתי בספר אהל מרים מאת הרב ר' שמואל צבי שליט"א ליפשיטץ ומצאתיו לספר שמאושר ומועיל בעד כל בית ישראל כי מסודר היטב וכולל כל הדינים והמנהגים הנחוצים לכל איש ישראל ואשה יראי הד' וחרדים ודבריו ויפה עשה המחבר שכתב את ספרו באידיש ובאנגלית כדי שיהי' מובן לכל אדם דיני תורתנו הק' וכן המנהגים יהי' לרכוש עמו וזה יהי לגרם ממשר לבצרון דתינו הטהורה והיות שהמחבר הוא פליט מארצות הדמים ומצבו וכלכלו דוחק עד למאד הנני קורא לכל אחינו בית ישראל הביאו ברכה לתוך בתים וקנו את הספר הנוכחי מאת המחבר ומן השמים תתברכו.
אברהם אהרן פרייז אב"דקק, טאראנטא.

# To Whom It May Concern:

I am privileged to recommend to you a very valuable book entitled "BETH ISRAEL" written by RABBI H. LIPSCHITZ The author has recently arrived in Canada from Europe where he distinguished himself as a scholar and communal worker.

"Beth Israel" contains much essential and interesting information concerning Jewish traditions in the home. Its religious and psychological explanation of the concept of the sacrendeness of Jewish family life is ably presented and should lead to a finer appreciation of its sacrendness on the part of the reader.
Toronto, February, 1953.

RABBI DR. J. WASHER
Shaarei Shomayim Congregation

RABBI S. WERTZBEG
Shaarei Shomayim Congregation

RABBI NORMAN N. SHAPIRO
Beth Tzedec Congregation

RABBI G. FELDER
Shomrei Shabos

RABBI P. ROSENSWEIG
Kitchener, Ont.

RABBI STALMEN
Windsor, Ont.

RABBI B. ROSENSWEIG
Bais Yehuda Congregation

RABBI LEO LANDMAN
Brantford, Ont.

RABBI S. ECKSTEIN
Ottawa, Ont.

RABBI DAVID MONSON
Beth Sholom Congregation

RABBI ERWIN SCHILD
Adath Israel

RABBI A. PAPENHEIM
St. Catharines

RABBI BENJAMIN HAUER
Congregation B'nai Jacov

RABBI GREEN
Hamilton, Ont.

RABBI LICHTINGER
Hamilton, Ont.




מר. ______________________________

מרס. ______________________________

| NAME | PLACE BORN | YEAR | MONTH | DAY |
|---|---|---|---|---|
| Hebrew Name of Man | | | | |
| English Name of Man | | | | |
| Hebrew Name of Woman | | | | |
| English Name of Woman | | | | |
| Name of Husband's Parents | | | | |
| Name of Wife's Parents | | | | |
| | | | | |

שנת תש.......... ר"ח .......................................... 19..........

.................................................. Cong. Pres.

.................................................. Rabbi

PLACE FOR PICTURE

## ב״ה

בְּשַׁבָּת ______ לְחֹדֶשׁ ______

שְׁנַת חֲמֵשֶׁת אֲלָפִים וּשְׁבַע מֵאוֹת ______ לִבְרִיאַת עוֹלָם לְמִנְיָן

שֶׁאָנוּ מוֹנִין כָּאן ______ בִּמְדִינַת ______

אֵיךְ הֶחָתָן ______ בַּר ______

______ , ______ אָמַר לָהּ לַהֲדָא ______

______ בַּת ______, הֲוִי לִי לְאִנְתּוּ כְּדַת מֹשֶׁה

וְיִשְׂרָאֵל וַאֲנָא אֶפְלַח וְאוֹקִיר וְאֵיזוּן וַאֲפַרְנֵס יָתִיכִי (לִיכִי) כְּהִלְכוֹת גּוּבְרִין

יְהוּדָאִין דְּפָלְחִין וּמוֹקְרִין וְזָנִין וּמְפַרְנְסִין לִנְשֵׁיהוֹן בְּקוּשְׁטָא וְיָהֵבְנָא לִיכִי

מֹהַר ______ כְּסַף זוּזֵי ______ דְּחָזֵי לִיכִי ______

וּמְזוֹנַיְכִי וּכְסוּתַיְכִי וְסִפּוּקַיְכִי וּמֵיעַל לְוָתַיְכִי כְּאֹרַח כָּל אַרְעָא. וּצְבִיאַת

מָרַת ______ , ______ דָא וַהֲוָת לֵהּ לְאִנְתּוּ. וְדֵין

נְדוּנְיָא דְּהַנְעֲלַת לֵהּ מִבֵּי ______ בֵּין בִּכְסַף בֵּין בִּדְהַב בֵּין בְּתַכְשִׁיטִין,

בְּמָאנֵי דִלְבוּשָׁא בְּשִׁמּוּשֵׁי דִירָה וּבְשִׁמּוּשֵׁי דְעַרְסָא, הַכֹּל קִבֵּל עָלָיו ______

______ חֲתַן דְּנָן ______ זְקוּקִים כְּסַף צָרוּף. וּצְבִי

______ חֲתַן דְּנָן וְהוֹסִיף לָהּ מִן דִּילֵהּ עוֹד

______ זְקוּקִים כְּסַף צָרוּף אֲחֵרִים כְּנֶגְדָּן, סַךְ הַכֹּל ______

זְקוּקִים כְּסַף צָרוּף. וְכַךְ אָמַר ______

חֲתַן דְּנָן, אַחֲרָיוּת שְׁטַר כְּתֻבְּתָא דָא נְדוּנְיָא דֵּן וְתוֹסֶפְתָּא דָא קַבְּלִית עָלַי

וְעַל יָרְתַי בָּתְרַאי לְהִתְפָּרַע מִכָּל שְׁפַר אֲרַג נִכְסִין וְקִנְיָנִין דְּאִית לִי תְּחוֹת

כָּל שְׁמַיָּא, דִּקְנָאִי וּדְעָתִיד אֲנָא לְמִקְנָא, נִכְסִין דְּאִית לְהוֹן אַחֲרָיוּת וּדְלֵית

לְהוֹן אַחֲרָיוּת כֻּלְּהוֹן יְהוֹן אַחֲרָאִין וְעַרְבָאִין לִפְרוֹעַ מִנְּהוֹן שְׁטַר כְּתֻבְּתָא

דָא נְדוּנְיָא דֵּן וְתוֹסֶפְתָּא דָא מִנַּאי וַאֲפִילּוּ מִן גְּלִימָא דְעַל כַּתְפָאי בְּחַיַּי

וּבָתַר חַיַּי מִן יוֹמָא דְנָן וּלְעָלַם. וְאַחֲרָיוּת שְׁטַר כְּתֻבְּתָא דָא נְדוּנְיָא דֵּן

וְתוֹסֶפְתָּא דָא, קִבֵּל עָלָיו ______ חֲתַן דְּנָן

כְּחוֹמֶר כָּל שְׁטָרֵי כְּתֻבּוֹת וְתוֹסֶפְתּוֹת דְּנָהֲגִין בִּבְנוֹת יִשְׂרָאֵל הָעֲשׂוּיִין כְּתִקּוּן

חֲכָמֵינוּ זִכְרָם לִבְרָכָה דְּלָא כְּאַסְמַכְתָּא וּדְלָא כְּטוֹפְסֵי דִשְׁטָרֵי. וְקָנִינָא מִן

______ בַּר ______ הֶחָתָן דְּנָן לְמָרַת

______ , ______ בַּת ______

דָא עַל כָּל מָה דִּכְתוּב וּמְפֹרָשׁ לְעֵיל בְּמָנָא דְּכָשֵׁר לְמִקְנָא בֵּהּ.

וְהַכֹּל שָׁרִיר וְקַיָּם.

נְאֻם ______

נְאֻם ______



ב״ה

# This Is To Certify

**That** on the___day of the week, the____day of the month____________in the year 57___ corresponding to the____day of____________ 19___, the holy Covenant of Marriage was entered into, in_________________between the Bridegroom____________________________
and his Bride____________________________

The said Bridegroom made the following declaration to his Bride: "Be thou my wife according to the law of Moses and of Israel. I faithfully promise that I will be a true husband unto thee. I will honor and cherish thee; I will work for thee; I will protect and support thee, and will provide all that is necessary for thy due sustenance, even as it becomes a Jewish husband to do. I also take upon myself all such further obligations for thy maintenance as are prescribed by our religious statute."

And the said Bride has plighted her troth unto him, in affection and sincerity, and has thus taken upon herself the fulfilment of all the duties incumbent upon a Jewish wife.

This Covenant of Marriage was duly executed and witnessed this day according to the usage of Israel.

____________________

____________________ ____________________

Rabbi Witnesses





וְיִתֶּן לְךָ הָאֱלֹהִים מִטַּל הַשָּׁמַיִם וּמִשְׁמַנֵּי הָאָרֶץ (בר׳ כז כח)

Therefore God give thee of the dew of heaven, and the fatness of the earth, and plenty of corn and wine. (Gen: 27/28)

## תפילה למדינת ישראל

אבינו שבשמים צור ישראל וגואלו ברך את.

מדינת ישראל ראשית צמיחת גאולתנו הגן עליה באברת חסדך ופרוס עליה סכת שלומך ושלח אורך ואמתך לראשיה שריה ויועציה ותקנם בעצה טובה מלפניך. חזק את ידי מגיני ארץ קדשנו והנחילם אלהינו ישועה ועטרת נצחון תעטרם ונתת שלום בארץ ושמחת עולם ליושביה ואת אחיני כל בית ישראל פקד־נא בכל ארצות פזוריהם ותוליכם מהרה קוממיות לציון עירך ולירושלים משכן שמך.

ככתוב בתורת משה עבדך אם יהיה נדחך בקצה השמים משם יקבצך יי אלהיך ומשם יקחך והביאך לאהבה וליראה את שמך ולשמור את כל דברי תורתך הופע בהדר גאון עזך על כל יושבי תבל ארצך. ואמר כל אשר נשמה באפו יי אלהי ישראל מלך ומלכותו בכל משלה אמן סלה.

## A PRAYER FOR THE STATE OF ISRAEL

Our Father in Heaven, Rock and Redeemer of Israel! Bless the State of Israel, the first blooming of our redemption. Protect it with the might of thy kindness, and spread over it thy tabernacle of peace. Send Thy light and Thy truth to its leaders, to its ministers, and to its counsellors, and endow them with good counsel before Thee.

Strengthen the hands of the defenders of our Holy Land, and do Thou grant peace to the country and everlasting happiness to its inhabitants.

Remember our brethren, all the house of Israel, in the lands of their dispersion, and speedily lead them forth upright to Zion, Thy city, and to Jerusalem, the dwelling place of Thy Name, as it is written in the Torah of Thy servant Moses: (De 30:4.5) "If any of thine that are dispersed be in the uttermost parts of heaven, from thence will the Lord thy G-d gather thee, and from thence will He fetch thee. And the Lord thy G-d will bring thee into the land which thy fathers possessed, and thou shalt possess it."

Unite our hearts to love and revere Thy Name and to observe all the words of Thy Torah. Appear in the glory of Thy might to all the inhabitants of Thy earth, so that all that has breath in its nostrils may say: "The Lord, G-d of Israel, is King and His kingdom ruleth over all." Amen.

ב"ה

# פאָרוואָרט

שמערצן, צער און פיין — ספּעציעל, ווען זיי זיינען פון א קליינלעכן און באאומרואיגנדן כאראקטער, ווי יסורים ווייטאגן פון דחקות און פיזישער קראנק־הייט — דערנידעריקן אמאל דעם מענשן און פארפירן אים ביז צו די לעצטע מדרגה, די אומענדלעכע יסורים וואס גיסן זיך אויף איינעם, ברענגען אים אמאל צו מאראלישער געפאלענקייט ער קומט דורך זיי צו א מדרגה ער זוכט א זין און א צוועק פאר זיינע ליידן און ער געפינט זיי נים.

טראכט ער זיך, אז אלעס איז הפקר, אז נאר רשעות און ווילקיר הערשט איבער דער וועלט, די אומענדליכע צרות וואס ער טראגט איבער, מאכן אים פארביטערט און בייז אין אטראפירן, און אום יעדן פארלאנג ניט נאר אנדערע פון זייערע צרות צו באפרייען, נאר אויך זיך אליין צו העלפן. ער ווערט דאן אפּאטיש און פון פאטאליסטישע שטימונגען איבערוועלקט. ער לעבט זיך איין מיט זיינע ליידן און נעמט נאר אלס אויף די גאנצע וועלט, וואס וועט אויף שטענדיק שוין אלס אזעלכער פאר יעדן בלייבן, פון וועלכער מען באדארף ניט און מען וועט זיך ניט קיינמאל באפרייען. דאגעגן דערהויבן אמאל די ליידן א מענטשן ביז צו די העכסטע הויכקייטן. אלס גרויסע און מעכטיקע כוואליעס דינען זיי אמאל פאר דעם מענטשן, אלס גרויסע און מעכטיקע כוואליעס, וואס שטורמען און ברויזן אויף אין אים די נשמה זיינע און ברענגען פון דארטן די פארבארגנסטע און פארהוילנסטע קרעפטן, זיך צו ענדעקן, די פארבארגנסטע און פארהוילנסטע כחות וואס זיינען יארן און יארן אין די וויטסטע און פינצטערסטע ווינקלאך פון זיין נשמה פאר׳חלש׳ט און אומטעטיק געלעגן. ער ווערט דורך זיין גרויסן צער און פיל שמערצן און ליידן געלייטערט און געריייניקט און זיי פילן אן די אינערלעכע וועלט זיינע מיט א נייעם שיין און גלאנץ, פון וועלכע ער האט ביז איצט קיינמאל ניט געוואוסט. ער ווערט דורך זיי פארהארטעוועט און דער־פילט אין זיך א גבורה צו זיין טעטיק און קעמפן אין לעבן. עס ווערט די ליניע פון פארצווייפלונג איבער וועלכער זיינע ליידן האבן אים געפירט פלוצלינג איבער־געבראכן און פון די לעצטע פונקטן גייט ער צו א טעטיקן און שאפענדן אפּטימיזם איבער, א קאטאסטראפע, וואס א פאלק אדער אן איינצעלנער מענטש לעבט איבער

## INTRODUCTION

Pain, suffering, and affliction, — especially if they are of minor but disquieting nature, such as the pangs of poverty and the anguish of physical ailments — may bring a person low and lead him to utter debasement. The unending tribulations which befall a human being may cause complete demoralization, for he is unable to discover meaning and purpose for his sufferings. He is led to believe that anarchy is rampant, that wickedness and arbitrariness rule the world. His ceaseless troubles make him embittered and grim, causing in him the atrophy of any desire not only to save others from their afflictions, but even to help himself. He then becomes apathetic and adopts a fatalistic attitude concerning the affairs of the world from whose force it is both useless and impossible to escape.

Sometimes, on the other hand, sufferings may exalt a person to the highest degree. As great and powerful realities they may serve to unleash hidden torrents of psychical force and allow the hidden resources of the soul to become manifest after having for year after year been suppressed in the darkest and remotest recesses of the soul, remaining inactive. Because of his intense pains and afflictions he becomes cleansed and purified, and his inner being becomes filled with a light and radiance which he has hitherto never known. He becomes hardened through them and discovers in himself the strength to become active and a fighter in life. The path of desperation over which his sufferings have led him abruptly breaks off and he enters

קען אמאָל די פּרוכט די בעסטע ווירקונג אויף זיין לעבן האָבן. זיי קענען אמאָל דורך דעם צו דער העכסטער מדרגה צוקומען. דער נר תמיד פון דער אידישער נשמה האָט שוין גאָר פון די פריהסטע צייטן אין דער אידישער געשיכטע אָנגע־הויבן צו ברענען און איז קיינמאָל ניט גאָר אינגאַנצן אויך פאַר דער צייט אויסגעלאָשן געוואָרן. דער אונטערשייד איז געווען נאָר אין דעם, וואָס אמאָל האָט דאָס פייער זיינס העלער און שענער געפלאַקערט און אמאָל איז דאָס שטילער און שוואַכער געוואָרן.

נאָך די אומבאַשרייבליכע פיל מיטמאַכונגען, איבערלעבונגען פון מאָראַלישע און פיזישע שמערצן, צער, ליידן און ווייטיק ווי די ברוּיזענדע וואלען האָבן מיך געשליידערט פון איין קאָנצענטראַציע לאַגער אין דעם צווייטן אין די צייטן פון די בעסטיאַלישע דייטשע און אונגאַרישע נאַצים ימח״ש, א דאַנק גאָט בין איך לעבן געבליבן. אָבער ליידער איז מיין טייערע מוטער אשה הצדיקת און מיין פרוי, די קינדער און מיין ברודער שוועסטער אויף קדוש השם אין אויסשוויטץ אומגעקומען תש״ד (1944).

דער בוך „בית ישראל" טראָגט דעם נאָמען פון מיין ברודער, ישראל דוב, וואָס איז אומגעקומען אויף קד״הש אין אויסשוויטץ.

מיר זוכן דעם מיטל און מעגליכקייט אין דער צייט ווען די ניי־געבורט פון אידישן פאָלק האָט דערגרייכט איר ווידער אויפלעבונג אין נאַציאָן און פאָלק אין איר מדינה, וויסענשאַפטליך ווי פּסיכאָלאָגיש פעסטצושטעלן דאָס אידישע פאָלק מוז זיך דערקענען אונטער אַלע פעלקער און אויסצייכענען אויך אין די גאַנצע וועלט ווי אַמעריקע מיט אירען 1800 יאָריגען נצחון פון טהרת המשפחה.

וואָס אונזערע עלטערן האָבן אין דעם לאַנגן גלות וואַנדער וועג העלדיש אויסגעקעמפט אונטער פאַרשידענע שווערע פאַרהעלטנישן אונז איבערגעלאָזן און איבערגעגעבן און דאָס קען מען ניט פון אידישן לעבן אויסלעשן.

די אידישע מאַמע האָט ניט קיינע פילאָזאָפיע געמאַכט פון דער פראַגע וואָס די תורה פאַרפליכטעט זי ווענגן מיקוה. דען עס זיינען שוין געווען צייטן ווי עס האָבן וואהל ענזעסטירט באַדע צימער מיט וואַנע היגענאיש איינגעריכטעט, אָבער דאָס אַלעס האָט איר די מקוה ניט ערזעצט. איך האַלט עס פאַר וויכטיג צו ערקלערן אין אידיש ווי ענגליש, יעדע פרוי קאָן דאָס לייכט פאַרשטיין די דינים פון נדה מקוה און די דינים פון אַלע ימים טובים און מינהגים, נאָך פילע געזונטהייטס און עטיק געברויכן אין וועלכע דאָס אידישע פאָלק לעבט פון אייביק אָן.

די אידישע מאַמע וואָס גיט די קינדער פאַרן אידישן פאָלק און נאַציע דורך אירע פאַרדינסטן פון טהרות משפחה וועט זי זוכה זיין געזונטע, קלוגע און שיינע קינדער האָבן און עס וועט אין איר מקיים ווערן ישמח אביך ואמך ותגל מלדתך.

שמואל צבי ליפשיטץ.

a life of creative optimism. Thus, a catastrophe befalling a people or an individual may sometimes have most fruitful results for their lives. It may lead them to attain to the highest levels. The Eternal Light of the Jewish soul possesses this power, and has never been utterly extinguished. The only difference was that in former times the fire had been burning more brightly and beautifully.

It is my purpose to describe the Jewish system of ethical and moral conduct to the Jewish woman who illuminates the Jewish home with her intelligence. It is her duty to found her home upon the rock of strict dietary observance, and carefully to keep the laws of family purity. The Jewish mother who gives children to her people may, in merit of her observance of family purity, be confident to have healthy, intelligent and beautiful children. In her case will be fulfilled the words of Scripture (Prov. 23:25), "Let thy father and thy mother be glad, and let her that bore thee rejoice."

Jewish history places before us a number of great heroines: the prophetess Miriam, sister of Moses and Aaron, who courageously stood fast against Pharaoh in his attempt to extirpate the Jewish people; Judith who saved her nation by beheading Holofernes in his own tent; Queen Esther who frustrated the evil designs of Haman against her fellow Jews in Persia; Deborah, who during the period of the Judges, inspired her countrymen to take up arms against the enemy and defeat him.

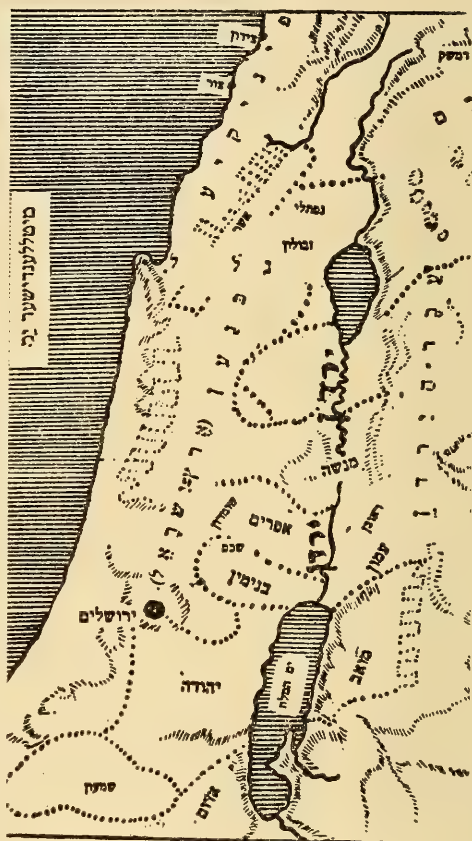
The Jewish woman is destined also through her heroic courage and force, through her holy Jewish spirit, through her lofty character, and temperament to take her part in the rebuilding of the Jewish people and the Jewish homeland — in a manner of which only the Jewish mother is and shall be capable. It is that determination of the Jewish mother which inspired me to explain scientifically, with the aid of philosophy, physiology, and the lore of the Torah, the importance of her sacred task.

## מדינת ישראל

אין דעם אידישן פאלק האט פון שטענדיק אן געלעבט דער גייסט פון הייליקייט, וועלכער לעבט איצט ווידער אויף אין מדינת ישראל און וועט אין דער צוקונפט באהערשן די גאנצע מענשהייט מיט תורה קולטור. דיזע געשאפענע וועלט, אין וועלכער דער שעפפער לעבט, איז א שטענדיקע זיך ווייטער שאפענד וועלן. די וועלט ווערט פאנאנדערגעטיילט אין דריי רייכן אדער ספערן, אין די קאסמישע, ארגאנישע, און סאציאלע לעבנס ספערן. אבער דיזע דריי וועלטן, די קאסמישע ארגאנישע און סאציאלע באשטייען ניט פון אייביק אן, זיינען ניט קיין קדמונים, נאר זיינען אויך פראדוקטן פון דער אייביקער שעפפונג די אטאמען, דאס הייסט די יסודות פון דער קאסמישער וועלט, עקזעסטירן ניט פון אייביק אן נאר זיינען געשאפן געווארן. די אטאמען זיינען ניט פון אייביק אן, נאר זיי זיינען אמאל אנטשטאנען שעפפעריש פון דעם אונענדליך פארדינטן רוים, די „קיימע״. דיזע יסודות פון דער ארגאנישע וועלט זיינען אויך ניט אייביקע ארגאנישע עלעמענטן, ווי פילע מיינען, נאר זיי זיינען אנטשטאנען דורך א שעפפונגס־אקט פון דער ניט ארגאנישער קאסמישער וועלט. וואס אין דער קאסמישער וועלט זיינען די אטאמען, דאס זיינען אין דער ארגאנישער וועלט די „קיימע״ און אין דער סאציאלער וועלט די אפענבארונגען, די התגלות, די נייע שעפפערישע אידעען, וועלכע זיינען אויך דער רעזולטאט פון א שעפפערישן אקט. די גאנצע וועלט ווערט באהערשט פון דעם געזעץ אנטוויקלונג, שעפפונג ווערדן, און עס פארווירקליכט זיך אין איר פלאן אין א העכערן צוועק. די וועלט איז ניט קיין בלינדער דראנג פון אונגליקליכן ווילן, ווי דאס פראפ. שאפענהויזער לערנט. ניט קיין דיאלעקטישע אנטוויקלונג פון דער אבסטראקטור אידעע, וואס איר שליסל ליגט אויסערהאלב פון דער לעבעדיגער רעאליטעט. זי איז ניט קיין שטענדיקער אונענדליכער פאר־שריט אן א ברעג און אן א סוף, ווי די מאטעריאליסטישע נאטור־פארשער מיינען, נאר זי האט א שכל׳דיגן זין אין זיך זעלבסט, א סוף און א צוועק אין איר פארשריט

## THE STATE OF ISRAEL

Among the Jewish people there always survived the spirit of holiness, which is now again arising in the Land of Israel, and which in the future is destined to rule all mankind through the culture of the Torah. The universe in which the Creator eternally abides is in a continual state of evolution. The world is divided into three realms or spheres: the cosmic, the organic and the social.




However, these three realms have not been in existence from eternity, nor are they prime factors in creation; rather they, too, are products of the eternal units of creation. The atoms, i.e. the elements of the cosmic world have not been in existence from eternity, but are a product of creation out of infinitely rarefied space. Nor are the "germs", i.e. the elements of the organic world, of eternal pre-existence, as many believe, but they are the product of an act of creation out of the non-organic, cosmic world. The atoms of the cosmic world, and the "germs" of the organic world, are

און דאָס איז די האַרמאָניע, דער שלום פון אַלע שטרייטענדע עלעמענטן צו פאַראייניקונג פון אַלע געזעצן אין דער העכסטער איינהייט. אין דיזער וועלט שוויונג קלינגט די אידישע פילאָזאָפיע, די תורה. די קאָסמישע און אָרגאַנישע וועלט האָט זיך שוין פאַרענדיגט, אָבער די סאָציאַלע עוואָלוציע האָט זיך ניט געענדיגט. דער צוועק פון דער סאָציאַלער עוואָלוציע איז דער היסטאָרישער שבת. דער סאָציאַליזם איז ניט נאָר דער וועג צום העכסטן גליק און צו דער העכסטער מאַכט נאָר ער איז דער העכסטער מאָראַלישער פאָלקאָמענהייט פון דעם מענטש.

די ראַסע פון אידישן פאָלק, וועלכע שטאַמט נאָך פון דער ווייטער אור־געשיכטע, זיינען געבליבן לעבן אין דער פאַרשידענסטער אומגעבונג. די געשיכטע פון די פעלקער, די געשיכטע פון אידישן פאָלק איז די געשיכטע פון דעם פאַרשי־דענעם שיקזאַל פון קלאַסן קאַמף וועלכער איז באַשטימט געוואָרן פון די מאָטיוון ראַסן און נאַציאָנאַלער אידעאָלאָגיע.

דאָס אידישע פאָלק מוז נאַציאָנאַליש זיך דערקענען אין דער וועלט פּאָליטיק און אויפלעבן אין מדינת ישראל, כדי צו דערפילן זיין היסטאָרישע מיסיע, דאָס ווידעראויפגעלייבטע, זעלבסטשטענדיק אידיש פאָלק אונטער די אַנדערע פעלקער, וועט אַ דאַנק זיין, און וועט ווייטער אויסבילדן די תורה רעליגיע צו אַ וויסענ־שאַפטליכער אַנטוויקלונג פון דעם קאָסמישן אָרגאַנישן סאָציאַלן לעבן.

אין דער עפּאָכע פון דער הערשענדער אַסימילאַציע מוז אונטערשטראָכן און דערמאָנט ווערן, אַז די אידן זיינען אַ זעלבסטשטענדיק פאָלק, אַ נאַציע און מיר פירן דעם קאַמף קעגן די אַסימילאַטאָרן פון דער צייט: דאָס הייסט צו זאָגן ניט אידישע עלעמענטן זאָלן זיך ניט פאַרמישן אונטער דעם אידישן פאָלק. די אידן האָבן ניט פאַרלוירן זייער ראַסן רעכט אין דעם אַכצן הונדערט יאָריגעם גלות און האָבן מדינת ישראל מיט כאַראַקט דער ציוויליזירטער מענטשהייט ערוואָרבן מיט בלוט, מיט מאַרטירער און אירע העלדן און מיט איר געשיכטלעכן נצחון. די באַפרייאונג פון מדינת ישראל איז די פאָרזעצונג פון דער אייביקער רעוואָלוציע און אירע פרייהייט אידעאַלן. עקאָנאָמישע, פּאָליטישע אינטערעס פאַר די ווידעראויפלעבונג און אויפבויאונג פון מדינת ישראל. דאָס לאַנד האָט גרויסע קאָמערציעלע און עקאָנאָמישע צוקונפט אַרום סועץ קאַנאַל אויף דעם וועג צו

parallelled in the social realm by the revelations, the discoveries, the new creative ideas which are also the product of an act of creation. Thus the whole world is governed by the law of evolution and creative development, aiming at the realization of its plan and ultimate higher goals. The world is not governed by the blind striving of an unhappy Will, as Schopenhauer teaches; not a dialectic outcrop of the abstract Idea, whose key lies outside of living reality; nor a perpetual, ceaseless process without measure and without end, as the materialistic scientists claim; rather it has rational significance in itself, a goal and a purpose in its development, which is harmony and peace among all elements at strife with each other; the unification of all the systems under the highest unity. This view represents the essence of the Jewish philosophy of the Torah.

The cosmic and organic worlds have already reached the acme of their development, but the evolution of society has not yet reach its goal. The aim of social evolution is the historical Sabbath. Social justice is not only the way to the greatest happiness and the greatest power, but also to the highest moral perfection of man. The Jewish race which dates back to historical antiquity has survived in most diverse circumstances. The history of the nations, as well as the history of the Jewish people, is the result of the various phases of the class struggle, which was determined by the motives of racial and national ideologies. The Jewish people must become nationally conscious in world politics and find its revival in the Land of Israel in order to fulfil its historic mission. The resurrected, independent Jewish nation in the midst of the other nations will become the object of gratitude and will further develop the religion of the Torah into a scientific basis of the cosmic, organic and social life.

In this epoch of rampant assimilation it must be greatly stressed and re-iterated that the Jews are an independent people and nation and must carry on the fight against the assimilators of the era. The Jews never abandoned their national aspirations throughout eighteen hundred years of Exile and have, with the

כינע און אינדיע, און די בערג פון ירדן און דעם נגב. די אידן קענען און מוזן ווערן אין אָריענט די נאַטירליכע פיגור, כדי אויפצואוועקן און אנטוויקלען דאָס לאַנד מיט אינדוסטריע, האַנדל און לאַנדווירטשאַפט. אויך די אידן אין די גלות לענדער מכח דעם באַקומען זיי בירגערליכע גלייכבאַרעכטיגונג, בירגערליכע רעכט און ווערן פאַררעכענט, אַז זיי געהערן צו א לאַנד, צו אַ פאָלק און זענען ניט מער היימלאָז.

טראָג הויך דיין פאָן מיין פאָלק ישראל!

אין דיר איז געבליבן דער לעבעדיגער זאָמען וועלכער וועט נאָך אויפבליען און ברענגען איר פרוכט. די אידן אַ דאַנק גאָט זיינען אַ פאָלק און אונזער בליק האַלטן צו זיי מיט אַלעמען — צום מיטל מזרח פון מדינת ישראל.

---

consent of civilized humanity, regained the land of Israel through the blood and martyrdon of their heroes and through a historic victory. The liberation of the land of Israel is thus a continuation of the eternal Revelation and its ideals of freedom. In addition, there was the economical and political interest in the revitalization and rebuilding of the land of Israel, for the land has a great commercial and economic future, being situated in the area of the Suez Canal on the way to China and India, and through its riches in the hill country along the Jordan valley and in the Negev. The Jews can and must become pioneers in developing the natural resources of the Orient in order to reawaken and develop the land through industry, commerce and agriculture. The Jews in the countries of the Dispersion, moreover, thereby receive the guarantee of full and equal civil rights, since they are now considered belonging to a country and a nation, and regarded no longer as a homeless people.

Carry high thy flag, O my people Israel!

In your midst will be produced the living seed which will yet flourish and bear fruit. Israel is again a nation, praised be G-d, and our eyes are turned to Zion for our solution.



ויקח אברהם את עצי העלה, וישם על יצחק בנו (בר' כב: ו)

And Abraham took the wood of the burnt offering, and laid it upon Isaac his son. (Gen. 22:6)

# דער קאַמף קעגן דער אַסימילאַציע

דעמאָלט הויבט זיך אָן אָט דער פּראָצעס וואָס מיר רופן אָן אסימילאַציע — וועלכע גייט דורך דאָס גאַנצע אידישע לעבן אין אַלע לענדער און ישובים וואו אידן לעבן — וואו זיי האָבן געלעבט און וואו זיי האָבן געשאַפן זייער ניי לעבן; פון דעמאָלט אָן ביז היינטיקער צייט, און וועט ניט אויפהערן אַזוי לאַנג ווי אידן קומען אין באַרירונג מיט דער ניט אידישער וועלט, מיט איר קולטור און ציוויליזאַציע, מיט איר וויסן און קונסט, מיט איר האַנדל. און דאָס אייגענע פאַרקערט, אין דער זעלבער צייט ווי דאָס וויסן און די קונסט מיט דעם האַנדל און די אינדוסטריע ווי די מענטשליכע שטרעבונג קומען אין באַרירונג מיט די אידישע מאַסן הויבט זיך אָן ביי אידן די געבורט פון אַ מאָדערנער קולטור אין דער אידישער שפּראַך, און זיי דערפירן די שפּראַך פון דעם אידישן פאָלק צו דער העכסטער מדרגה פון איר אַנטוויקלונג, אַלס די שפּראַך פון אַ ברייט פאַרצווייגטער אידישע ליטעראַטור, פון אַ רייכן אידישן צייטונג און שול וועזן בכלל, געזעלשאַפטליכע לערע און קולטור לעבן. קאַמף מיט די אידישע מאַסן זוכט אָט דער ברייטער שטראָם די אידישע שפּראַך אין די נייע ישובים. — אָט דער פאָלק וועלכן עס באַשטעטיקט אַ גאַנצער יאָרהונדערט. אידיש לעבן לערנט אונז מיט דער גאַנצער קלאָרקייט, אַז שפּראַכלעכע אַסימילאַציע און שפּראַכלעכע לייטערונג און אויפקום ביי אידן גייען פּאַראַלעל און פירן צווישן זיך אַ שטילן אָדער אַ שטורמישן געראַנגל אָן אונטערערדישן אָדער אָן אָפענעם, און נאָך לערנט דער פאַקט אַז מיט די צוויי זייטן זיינע — מיט דעם תכלות זוכעניש פון איין זייט און מיט דעם געזעלשאַפטליכן קאַמף פון די אידישע מאַסן, קען מען מעסטן ווי מיט אַ קאָמפּאַס די קולטור אָריענטאַציע פון דעם אידישן לעבן, פון די וויטערדיקע אידישע דורות אין די לענדער.

## THE FIGHT AGAINST ASSIMILATION

Assimilation has been a problem in any country or community where Jews have lived or have created a new existence, from of yore to this day; nor will it cease to be a problem, as long as Jews will come in contact with the non-Jewish world, its culture and civilization, its science, art, and commerce. Conversely, when science, art, commerce, industry and all forms of human progress come in contact with the Jewish masses, there begins among Jews the birth of a modern culture in the Jewish language. The Jewish language rises to the highest level of development, as the language of a many-branched Jewish literature, of a purely Jewish press and educational system — and of a social and cultural life, in general. Fighting for its rightful place among the Jewish masses, this broad stream of the Jewish language seeks to establish itself in the new centers. This fact is historically established through the experience of a whole century. Jewish history teaches us clearly that linguistic assimilation and linguistic purification and revitalization go side by side and carry on a quiet yet intense struggle, at times underground, at other times openly. Furthermore, experience teaches us that only one side in this struggle carries the guarantee for survival. One may measure, as with a compass, the orientation of Jewish life in future generations, by the outcome of the cultural struggle among the Jewish masses in these countries.

What is assimilation? It is a form of mimicry, a means by which a feeble creature changes the color of its skin in

# וואָס איז אַזוינס די אַסימילאַציע בכלל?

אין די אַסימילאַציע אינם קאַמף פאַר לעבן. זי איז דער מוקרי דאָס מיטל פון יענעם שוואַכן חיהלע, וואָס בייט די פאַרב פון איר הויט אין אַנקלאַנג מיט דער פאַרב פון דעם אָרט, כדי דער שונא זאָל עס ניט באַמערקן. דער שוואַכער איד, דער איינצעלער, וואָס נעמט אונטער זיין לעבנס וועג אינדיווידועל, איינער אַליין אין דער ברייטער וועלט, וואו ער זעט אין יעדן ניט־איד אַ פרעמדן, אַ שונא, טוט דאָס וואָס עס טוט דער שוואַכער חיהלע:

ער פּאַסט זיך צו צו דער אַרומיקער סביבה; אַנגעטאָן זיך אייראָפּייאיש און לויט דער לעצטער מאָדע, צוגעפּוצט די באָרד און פּאות האָט ער שוין לאַנג. דאָס איז געווען דאָס לייכטסטע. דאָס שווערסטע איז צו בייטן די פּנים שטריכן, וואָס ער איז מיט זיי געשטראָפט שווער איז צו בייטן דעם ספּעציפישן אויסדרוק פון די אויגן, אין וועלכע עס ליגט די פאַרזיכטיקייט פון דעם געיאָגטן, דאָס זוכענ־דיקע פון דעם אומזיכערן און דאָס פונקעלדיקע פון דעם דערפינדער; ניט גרינג איז אויך צו פטרן די תניעה די אידישע, וואָס גייט אים נאָך אַז זיין ווילן, אַז זיין וויסן, זינט זיינע אור־עלטערן האָבן געלערנט אין די ישיבות! דאָס גרינגסטע איז איבערצונעמען די אַרומיקע שפּראַך. אמת פון אַנהויב שלעפּט זיך נאָך זיין נייער שפּראַך דער אידישער אַקצענט, דאָס געזענגל און דער ריטם פון דעם איילענ־דיקן איד. ער האָט אָבער איין האָפנונג מיט אַ צייט וועט ער דאָס גובר זיין. דער גרעסטער קאָמפּלימענט פאַר אַזאַ אידן איז, אַז מען דערקענט אים ניט, דעם אידן. אַזאַ איד, אַן אינדיווידועלער איד, אָדער דאָס אינדיווידועלע אינם אידן, זוכט אויסצומיידן אידישע געזעלשאַפט אויף וויפל דאָס איז אים מעגליך. ער זוכט זיין געזעלשאַפט ביי ניט אידן, אָדער ער אַנטלויפט בכלל פון די געזעלשאַפט. ווען דאָס איז שוין ניט מעגליך זוכט ער אַרויפצוציען אויף זיין געזעלשאַפט־ליכקייט, די געזעלשאַפטליכקייט פון זיין גלייכן, די פאַרב פון דער סביבה: איר שפּראַך, איר שטייגער אירע מאכלים, אירע צייטונגען, איר גאַסן ליטעראַטור, אפילו זיינע רעליגיעזע צערעמאָניעס, אַזאַ איד האָט בטבע מורא ניט נאָר פאַר מענטשן, נאָר אויך פאַר גאָט, פאַר וועלכן ער פילט זיך זינדיק. אפילו די צערעמאָניעס פאַרבט ער אָפּ מיט דער אַלגעמיינער לאָקאַלער פאַרב: דרשות אין די לאַנד שפּראַך אפילו, מיט זונטיק'דיקע אַנשטאָט שבת'דיקע גאָטעסדינסט. מיר זאָגן דער אינ־דיווידועלער איד און מיר מיינען די אינדיווידועלע אידן, וואָס זייער צאָל איז געוואַלדיק גרויס. מעגליך אַזוי פיל, אָדער נאָך מער ווי די ניט אינדיווידועלע און דערפאַר האָבן מיר פריער צוגעגעבן; דאָס אינדיווידועלע אינם אידן; מחמת דעם שטריך געפינט זיך כמעט ביי יעדן אידן צוזאַמען מיט דעם געזעלשאַפטליכן שטריך, וואָס געפינט זיך אויך ביי כמעט יעדן אידן, אפשר נאָך אין אַ גרעסערער מאָס

accordance with the coloring of its surroundings, so that the enemy should be unable to notice it. The weakly Jew, who goes on his way as an individual in the great world, regarding every non-Jew as a stranger and potential enemy acts like such a creature:

He adjusts himself to his surroundings. Long ago he has begun to dress in Western garb according to the latest fashion, and has trimmed his beard and earlocks. That was the easiest part. It was much harder to change the physiognomy with which he was afflicted. It was hard to change the peculiar expression of the eyes, which reflected the wariness of the persecuted, the searching of the insecure, and the glint of the inventor. Nor was it easy to get rid of the Jewish intonation which unconscionsly clung to him against his will as an inheritance from his forefathers who were students of the Talmud. It was simple enough to acquire the language of the environment, although in the beginning his speech was hampered by the Jewish accent, the singsong which marked the restless Jew. Yet he always retained the hope that someday he would overcome this handicap. It is the greatest compliment for such a Jew, if he is not recognizable as a Jew. Such a Jewish individual, or the individualism within such a Jew, seeks to avoid associating with his fellow-Jews as much as possible. He seeks to associate with non-Jews, or he avoids society altogether. If that is impossible he seeks the company of those who share his views. Whereof consists the color of the environment? It consists of the language, the manners, the food, the newspapers, the popular literature, even the religious ceremonial. Such a person lives in constant fear, not only of people, but even of God, before whom he feels laden with sin. He endows even the ritual with the coloring of the local environment, sermons being delivered in the vernacular. Services are even held on Sundays instead of on the Sabbath.

We spoke of the "Jewish individual", but had in mind Jewish individuals whose number is very large, possibly equal to or exceeding the number of those who retain their group

ווי דער אינדיווידועלער. דער קאמף צווישן דער אסימילאציע אין אידישן לעבן ווערט געפירט ניט נאר אין דער אידישער געזעלשאפט, נאר אויך אין יעדן אידן באזונדער. עס קעמפט אין אים דאס אינדיווידועלע, וואס ראט דעם מענטשן זיך צו ראטעווען אין א סכנה ווי איינער קען, מיט דעם געזעלשאפטליכן, וואס ראט אים צו פאראייניקן די כוחות און באקעמפן די סכנה. דער געדאנק צו אנטלויפן פון דער עדה און זי לאזן אויף גאטס ברוט ראנגלט זיך מיט דעם צוזאמען פאר־טיידיקן איר לעבן, אירע רעכט, צוזאמען בויען איר צוקונפט פארן אידישן ישוב אין מדינת ישראל.

עס וועט אונז צו ווייט פארפירן דער אנאליז פון דעם עקאנאמישן פראצעס, וואס די אידישע דורות האבן דורכגעמאכט און מאכן דורך. וועגן דעם איז א סך געשריבן געווארן. מיר ווילן נאר זאגן, אז סיי דער אמעריקאנער אינדיווידואליזם, און סיי דער אידישער תכלית, מאכן דורך זייער קריזיס באגלייט מיט די פיינלעכסטע סאציאלע דערשיינונגען מיט ראסן־האס און אנטיסעמיטיזם. דער איד איז ניט דאס וואס ער איז אין דער היים אין זיין מדינה, צווישן אייגענע.

## צוריק פון דעם אסימילאציע תכלית!

דאס אמעריקאנער אידענטום, ווי די גאנצע וועלט אידן האבן היינט ערנסטע און גרויסע פליכטן צו מדינת ישראל ווי ווירטשאפטליך און עקאנאמיש. אבער צו ערשט די יוגענט מציל צו זיין, וועלכע אידן ישראל מוז האבן, דאס זיי זאלן על פי התורה באקומען איר דערציאונג, ווייל די צוקונפט פאר דער אידישער יוגענט איז מדינת ישראל און מדינת ישראל איז די צוקונפט פאר די אמעריקאנער אידישע יוגענט — דאס אידישע פאלק וואס די תורה צייכענט אויס מיט דעם עם חכם זאל זיך כאפן באצייטנס צום קאפ און וועלן באקענען אז די אומזיניקע אסימילאציע האט געבראכט דאס ביטערע לעצטע אידישע חרבן, פון וועלכע סימי־לאציע זיינען אנטשטאנען די געפערליכסטע אסימילאטארן משמדים, וואס האבן פיל צוגעטראגן און צוגעהאלפן צום חרבן. אפילו דער טויף ערלעזט דעם ניט פון אידן־האס.

ווען מיר ווילן צוריק בליקן וואס דער פועל יוצא פון אסימילאציע הייסט, מוזן מיר אנווייזן אויף די אין אלע צייטן אסימילאטארן (משמדים) וואס זיינען גרויסע אידישע משפחות אהין נעריסן געווארן פון זייער אפשטאם האט ביטער געקעמפט קעגן אידענטום און די האבן פיל צוגעהאלפן און צוגעטראגן צו יעדער צייט ווי אידן זיינען פארפאלגט געווארן צום חרבן.

די געשיכטע דערציילט אונז, אין יאר 1242 האט דער משימד מיט דעם נאמען ניקאלאי דאנין אין פראנקרייך אנגעגעבן א מסורה פאר דעם קייסער לודוויג, אז דער תלמוד פארנעמט זיך מיט שענדן און שלעכטע מיינונג צו שרייבן פון קריסטוס און אז מ׳זאל אלע תלמוד ביכער וועלכע געפינען זיך ביי אידן צונעמען און זיי

identity, hence we added previously the qualification, "the individualism within the Jew", for this tendency exists in almost every Jew parallel to the social tendency which also exists in almost every Jew, perhaps to an even greater extent than the individualistic tendency.

The fight between assimilation and Jewish living is carried on not only in Jewish society, but also inside every Jewish heart. This struggle is fought between his individualism, which urges the person to save his own self in the emergency by any means at hand, and his social consciousness which urges him to rally all the available forces to fight the danger. The idea to abandon the community and to leave it to G-d's mercy wrestles with the idea to organize a common defence for life, or for the right to build a future in the commonwealth of the State of Israel.

It would lead us too far afield to analyze the economic process which the past generations of Jews underwent, and which the present generation is undergoing. A great deal has been written in this regard, and we wish to say only that both American individualism and Jewish destiny are going through a crisis in the presence of the most hostile social phenomena, of race hatred and anti-Semitism. The Jew cannot be the same, as when he is in his own land among his own people.

## RETURN FROM THE ROAD TO ASSIMILATION!

American Jewry, as well as world Jewry, today have serious duties toward the State of Israel of financial and economic character. First of all, however, they must save their youth, which the land of Israel needs, by giving them an education according to the spirit of the Torah; for the future of Jewish youth rests upon the state of Israel and the state of Israel is the future of American Jewish youth. The Jewish people, which the Torah designates as the "wise people", should rally to the fight while there is yet time and recognize that senseless assimilation brought the bitter catastrophe which lately befell the

פארברענען. אין דער צייט איז געווען דער רבנו יחיאל רב אין פאריז און האט איבערצייגט אז דער משימד זאגט שקר און אז תלמוד זאגט קיין שלעכטע מיינונג פון קריסטוס. עס האט אלעס ניט געהאלפן און מען האט אין פאריז אלע תלמוד ביכער פון אידן צוגענומען און פארברענט און דער משמד האט געפועלט ביים קייסער לודוויג אז ער זאל די אידן פון פאריז פאריאגן און האבן געמוזט טראגן די געלע לאטע און נאכהער האט לודוויג אלע אידן פון פאריז פארטריבן.

דאס זעלבע דערציילט די געשיכטע פון 15־טן יארהונדערט. דער משמד יאהאן פעפערקארן וואס האט אין דייטשלאנד עגזעסטירט, האט פאר די אידן פיל צרות אנגעטאן און בולבולים מיט מסירת אויסגעטראכט. אין 1516 האט ער דעם דייטשן קייסער באאיינפלוסט, אז ער זאל די אידן פון דייטשלאנד ארויסטרייבן און אלע תלמוד און ביבלישע ביכער פארניכטן. דער באוואוסטער ראסענהיים האט גע־פועלט ביי די שרי מלוכה, אז די גזרה זאל בטל ווערן. ביז צו דעם לעצטן חרבן וואס די געשיכטע וועט דאס פארשרייבן, דער אפשטאם פון משמדים. דער פרע־מיער מיניסטער אין הונגארן מיט דעם נאמען דר. בעלא אומרעדי, וואס האט 650,000 אידן געלאזט דעפארטירן קיין אויסשוויץ, וואו די אלע זיינען פארגאזט און פארברענט געווארן. נאך דער באפרייאונג פון די אלעאירטע איז ער געשטעלט געווארן צום געריכט און האט מודה געווען אין זיין בעסטיאלישן טאט, נאך וואס מ'האט אים איבערצייגט אז ער איז פערזענדליך געפארן קיין אויסשוויטץ מיט זיינע נאצי־חברים זיך איבערצייגן אויב ריכטיג די אלע דעפארטירטע אידן ווערן פארגאזט און פארניכטעט — ער איז מיט זיינע חברים צום טויט געאורטיילט געווארן, וואס עס איז אויך גלייך דורכגעפירט געווארן. איבער דעם זאל מען זיך זייער היטן פון די געמישטע הייראטען און פון די אסימילאטארן (משמדים).

דאס אידענטום האט צו פארדאנקען זיין אונשטערבליכקייט צו זיין רע־ליגיעזן געניוס, וואס דער רעליגיעזער איד האט צו פארדאנקען צו דער פרוכטבאר־קייט און דער קראפט פון דער אידישער ראסע. דער אידישער טיפ קען ניט פאר־לייקענט ווערן אונטער קיינע אומשטענדן.

אבער איז דער איד אונטערשיידענט נאך פיל איידעלער און זיין נשמה אויסדרוק און זיין עטיק און זיטן מאראלן, טראגט אויף זיך די חתימה פון דעם עלטסטן אדעל די וועלט היסטארישע פעלקער. אין דער אידישער פאמיליע האט זיך לעבעדיק ערהאלטן דער גלויבן פון גייסט און געשיכטע, דער תורה שבכתב און תורה שבפה.

---

Jewish people, and which produced many apostates who did much to bring about that catastrophe even though baptism could not save them from Jew-hatred.

Judaism owes its immortality to its religious genius, to which the religious Jew ascribes the fertility and the strength of the Jewish race, which makes it impossible to deny the Jewish type under any circumstances. On a much higher and nobler plane, however, the Jew is distinguished by the spirituality of his soul, and through his ethical and moral behaviour bears the stamp of the oldest nobility among the nations of the world. There was kept alive in the Jewish family the belief in the spirit and history of the Written and Oral Torah.

---

# די ביאָגראַפיע פון רמב"ם (מיימאָניד)


**ר' משה בן ר' מימון (הרמב"ם)**

רבנו משה בן רבנו מימון הדיין הספרדי בקורדובה.

דער רמב"ם איז געבוירן אין קירדוה אין שפּאַניע אין יאָר תתצ"ח (1135) פערצן טאָג אין נסן און איז נפטר געוואָרן אין מצרים (עגיפּטען) אין די שטאָט פוס־טאַט (קירה) תתקס"ו (1206) צוואַנציק טאָג אין טבת איז נקבר אין ארץ ישראל טברי.

אין זיין יוגענט האָט ער פיל תורה געלערנט פון זיין פאָטער, און איז געווען א תלמיד פון רבנו יוסף הלוי מיגאש דיין און קורדובה.

דער רמב"ם לערנט און איז גרויס אין די וויסענשאַפט פילאָזאָפיע, מאַטעמאַטיק, אַסטראָלאָגיע, מעדיצין. ווען ער איז געווען א גאַנץ יונג קינד האָט ער ג־שמט פאר א וואונדער קינד. אין יאָר 1148 אין זיין עלטער פון 13 יאָר האָבן זיך אריינגעריסן פון אַפריקע פאַנאַטישע מוסולמענער, די אלמאיהאדין, וואָס האָבן אומעטום געשלאָגן אידן און גענייט צום שמד. אין קורדובה איז די אידישע לאַגע געווען ניט אויסצוהאַלטן. רב מימון, דער פאָטער פון רמב"ם מיט זיין גאַנצער משפחה פאַרלאָזט קורדיבה און האָט זיך באַזעצט אין צפון אַפריקע אין דער שטאָט „פאס" און האָט דאָרט געוואוינט ביז (1159). אין פאס איז געווען דער רב ר' יהודה הכהן אבן שישן. דער רמב"ם האָט פון אים פיל תורה געלערנט. אין די צייט פון גזרית שמד, האָט דער רמב"ם געשריבן די באַקאַנטע בריוו, וואָס ער האָט צוגעשיקט אין צפון אַפריקע און שפּאַניע צו אַלע אידישע קהילת, אַז אידן זאָלן זיך שטאַרקן און אויסהאַלטן מיט'ן אידישן גלויבן. זאָלן לערנען תורה און דאווענען 3 מאָל א טאָג און ניט חללה גלויבן אין מחמד.

הרב ר' יהודה הכהן איז דורך די מאחמאדאנישע רוצחם אומגעקומען אויף קידוש השם. אין דער זעלבער צייט איז געווען דאָס לעבן פון רמב"ם אין א גרויסע סכנה, און איז ניצול געוואָרן דורך דעם גרויסן אַראַבישן דיכטער אבי־אלי־בי, וועלכער האָט זיך געווענדעט צום פירער פון קרייצוג אין פאס און עס איז זיי געלונגען דעם רמב"ם מיט זיין פאָטער און די גאַנצע פאַמיליע מיט א שיף צפון

## A BIOGRAPHY OF MAIMONIDES

Rabbi Moses Ben Maimon was born on the 14th Nisan, 1135, in the city of Cordova, Spain, and died on the 20th Tevet, 1204, in Fostat, Egypt. He lies buried in Tiberias in the land of Israel. In 1148 he and his parents had to leave Cordova because of great persecutions. He was a disciple of R. Joseph Halevi Migash and of R. Judah Hakohen Ibn Shushan. His parents settled in the city of Fez. Already in his childhood Maimonides showed himself to be a great student and scholar. In 1159, because of a decree of forced apostasy, Maimon and his family were in mortal danger, for it was a time of great persecutions and dangers. Moreover, at that time Maimonides' teacher, R. Judah Hakohen Ibn Shushan was martyred. Maimonides was saved by his friend Abu Sulerb during the night of the 4th Iyar, 1165. Maimonides and his parents and family escaped by ship from Morocco and sailed for the land of Israel. After overcoming many dangers during the voyage, they arrived in Acre on the 3rd Sivan. They were received with great honor and remained there until the 28th Marcheshvan. Thence they departed for Egypt and settled first in Alexandria, then in Cairo, where Maimon, Moses' father died.

Maimonides' name became famous in the entire Occident because of his great learning in Torah and philosophy. He wrote the Book of Knowledge (Sefer Hamada) in which he proclaims the greatness of the Deity. He formulated the Thirteen Principles of the Faith (Sh'loshah Asar Ikarim) which were embodied in the Ani Ma'amin and Yigdal (in the Prayerbook).

אפריקע צו פארלאזן. זיי האבן גענומען דעם וועג קיין ארץ ישראל אין שנת תתקר"ה (1165) ד' ר"ח אייר. אויפן וועג האבן זיי זייער פיל מיטגעמאכט. נאך גרויסע סכנות זיינען זיי אנגעקומען קיין „עכו" דריי טאג אין סיון. דארט איז דער רמב"ם מיט'ן פאטער און די גאנצע משפחה געלאנדעט. דער רמב"ם און זיין פאטער זיינען מיט גרויס כבוד אויפגענומען געווארן פון די אידישע איינוואוינער פון „עכו", ווייל דער נאמען פון רמב"ם איז שוין געווען מפורסים ביי אלע מזרח אידן. רמב"ם בלייבט ביז ג' מרחשון אין עכו און נאכער פארט ער קיין ירושלים און חברון. ער בלייבט ניט לאנג אין ארץ ישראל און פארט מיט די גאנצע פאמיליע קיין מצרים, ווייל ארץ ישראל, דאס הייסט די שטעט זיינען שטארק רואינירט געווארן פון די ווילדע מאחמאדאנישע מוסולמאנישע קרייציגע. — דער רמב"ם האט ניט געהאט קיין מעגליכקייט צו בלייבן אין ארץ ישראל ווייל די מדנה איז געווארן חרוב און די אידישע באפעלקערונג איז אין איין קליינע איינהייט געווען איבערהויפט אין דער שטאט ירושלים.

דער רמב"ם מיט זיין פאמיליע פארט קיין עגיפטען (מצרים) און באזעצט זיך צוערשט אין דער שטאט אלכסנדריע. נאכער באזעצט ער זיך אין פוסטאט (קהירא). אין תתקכ"ח איז דער פאטער פון רמב"ם רבנו מימון הספרדי דיין נפטר געווארן אין קהירא. דער רמב"ם האט איין ברודער מיט'ן נאמען דוד, וועלכער איז געווען א גרויסער סוחר, ער האט געהאנדלט מיט דיימאנטס, ער זארגט אויך פרנסה פאר זיין ברודער דעם רמב"ם, וואס זיצט און לערנט.

ר' דוד פלעגט ארומרייזן אויפ'ן ים וועגן מיסחר. איין מאל אבער, איז די שיף מיט וועלכע ר' דוד איז געפארן אונטערגעגאנגען און ר' דוד איז מיט זיין גאנץ פארמעגן דערטרונקען געווארן אין ים. ווען דער רמב"ם האט די טרויעריגע ידיעה פון זיין איינציקן ברודער באקומען, אז ער איז אומגעקומען האט ער פאר גרויס צער קראנק געווארן און א יאר צייט געלעגן אין בעט. פון זיין ברודער ר' דוד בלייבט די ווייב מיט א קינד, א מיידעלע, און דער רמב"ם מוז פאר זיי זארגן פרנסה. דער רמב"ם וויל ניט פון קיין מענטש נהנה זיין ווייל ער האלט אז דורך די קענטנישן פון דער תורה דארף מען ניט נהנה זיין. ער לערנט מעדיצין, וועלכע אין א קורצע צייט לערנט זיך אויס און איז זיך פון דעם מפרנס. אין דער צייט שטארבט רמבמ'ס ווייב און דער רמב"ם הייראט דאס צווייטע מאל די טאכטער פון „אביל מאאלי", א איד וואס איז געווען זייער באליבט ביי דעם בארימטן סולטאן „סאלאדין" און דורך איז געלונגען דעם רמב"ם צו ווערן דער הויפט דאקטאר ביים סולטאן. דער רמב"ם ווערט מפורסים אלס גרויסער מעדיצינער. ער לערנט אויך מיט אנדערע און שרייבט גרויסע ווערק פון מעדיצין, וואס איז אנגענומען ביז דעם היינטיקן טאג אין אלע אוניווערסיטעטן און עס ווערט געלערנט אויף דעם מעדיצינישן פאקולטעט. ביי די עגיפטישע אידן האט ער פארנומען די שטעלע פון א „נגיד" אן עקסילארק. דער רמב"ם איז בארימט אין אלע

לענדער ווי אידן וואוינען. ווען ער איז נפטר געוואָרן אין „קיהרא" האָבן זיין טויט באַוויינט די אידן און די געבילדעטע אַראַבער. איך זעץ איבער די הלכה פון זיין באַרימטן ספר המדע אויף אידיש און ענגליש. דער אינהאַלט איז מודות די עטיק הלכות דעות ווי א מענטש דאַרף זיך פירן אין לעבן און מיט זיין מיט־מענטש און אויך מיט דער פירונג פון דער געזונטהייט, ווי א מענטש איז מחייב אַכטונג צו געבן אויף זיין געזונט. דער יחס פון רמב"ם איז, וואָס ער שטאַמט פון ר' יהודה הנשא.

---

In Egypt he suffered much on account of sickness, monetary losses, and denunciations. Nevertheless, he continued studying day and night, for his brother David carried on with his business activities and supported Moses and his family. Thereby, Moses was enabled to occupy himself with studying. David's business extended to trading in foreign countries, and it so happened that on one of his voyages abroad his ship sank. David was drowned and his entire fortune perished. When Moses heard of the misfortune, he fell ill and was confined to bed for a whole year. His brother was survived by his wife and one child, a girl. Maimonides now became responsible for the maintenance of his sister-in-law, although he himself had no income and refused to profit by his Torah learning in any way.

He now decided to become a physician. At that time his wife died, and he married the daughter of Abul Ma'ala, who was highly esteemed at the court of the Egyptian sultan. Through the intervention of his father-in-law he was appointed body physician. He now became a physician of world renown whose medical teachings are still taught at universities everywhere. He wrote the Yad Hachazakah (Strong Hand, a compendium of Jewish law) in 1180. He also wrote the Moreh N'vuchim (Guide of the Perplexed, a theological treatise) and many other books.

# רמב"ם הלכות מדע

יעדער מענטש איז געבוירן מיט איינע פון די פארשידענע נאטורן. עס זיינען פאראן אזעלכע, וואס רעגן זיך שנעל אויף און ווערן אין כעס, אנדערע ווידער פארקערט זיינען איבערלייגט און רעגן זיך זעלטן אויף און גיבן אכט זיי זאלן ניט ווערן אין כעס.

עס זיינען פאראן מענטשן וואס זיינען שמח בחלקו, זיי זיינען צופרידן מיט דעם וואס זיי האבן און פארדינען, און וואס ער פארדינט פארברויכט ער. עס זיינען אויך פאראן מענטשן וואס פארדינען שווער און פארגינען זיך ניט צו עסן פון זייער שווערער ארבעט און צום סוף פארלירט ער דאס געלט דורך פרעמדע מענטשן. עס איז דא א סארט מענטשן וואס האבן די נאטור פון אכזרית, און פארקערט, וואס זיינען רך לב ווייך הארציק. עס זיינען דא עקשנים און ווידער פארקערט נאכגעבליכע.

אזוי פארטיילט זיך די נאטור פון די מענטשן. דער רמב"ם (מיימאנידאס) זאגט, אז דער בעסטער וועג וואס דער מענטש דארף אויסוויילן איז דער מיטלוועג. א מענטש מוז זיך אמבעסטן אויסקאנען אין זיין נאטור אין די שלעכטע אייגנ־שאפטן וואס עס טויג ניט גובר זיין. ער זאל קיינמאל ניט געהן אין דעם עקסטרעמן וועג. דער רמב"ם דערקלערט אז א מענטש זאל זיך ניט אויפרעגן, דאס מיינט ער צו זאגן אז ווען די זאך איז שוין געשעהן, איז ניט דא מער פאר וואס זיך אויפ־צורעגן, אבער באמת מעג זיך דער מענטש א ביסל מאכן אין כעס צו צייגן פארוואס דער שאדן געשייט, אז די ארומיקע זאלן וויסן זיך צו היטן דעם פעלער ניט צו טאן.

א מענטש זאל ניט זיין באזארגט, איבערגעטריבן פרייליך טויג אויך ניט, נאר מיט א גוט געמיט, א פרייליך פנים, מיט אן אנגענעמען שמייכל, דאס איז דער וועג פון א חכם. ווער עס ארדענט זיך איין דאס לעבן מיט די אייגענשאפן, דער לעבט מיט א גוט געמיט און צופרידענהייט. עס איז פארהאנען ווי דער מיטל־וועג טויג ניט. ביי „שטאלץ" איז בעסער עקסטרעם באשיידן צו זיין.

א מענטש זאל ווי אמווייניקסטן רעדן, אבער אין דער וויסענשאפט איז בעסער מער צו ריידן, דערמיט די מענטשן זאלן אים גוט פארשטיין. ווען מען פרעגט

## MAIMONIDES — EXCERPTS FROM THE LAWS ON CHARACTER (HILCHOT DE'OT)

Every person is born with one of several types of character. There are some who are easily excitable into anger; others are deliberate, rarely excited, careful not to be provoked into anger. Some people are happy with their portion, satisfied with what they possess and earn, and ready to spend what they earn; others again find it difficult to earn a living, deny themselves to enjoy the fruits of their labor, and in the end leave their possessions in the hands of others. Some people are cruel by nature; others are soft-hearted. Some are stubborn others are yielding. In such manner are human natures apportioned.

According to Maimonides it is best for a person to choose the middle road. He should study his own nature and conquer his evil character traits. He should never pursue one extreme. Thus, Maimonides declares, a person should never be in anger over an accomplished fact, when there is no further purpose in becoming excited; however, it is in order for a person to show himself in anger before the harm is done, so that others may beware of committing an impending error.

A person should not be forever worried nor overly frolicksome, but should always preserve a serene mood, a happy countenance, and a pleasant smile. Thus is the way of the wise. He who thus orders his life will spend it in happiness and content.

There is, however, one instance, where the middle path is not advisable: where it is a question of pride, it is preferable to be extremely modest.

A person should talk as little as possible, except in matters of scientific knowledge, where it is required that he should make

איינעם א עצה זאָל ער ניט זיין איבעראיילט מיט דעם ענטפער, ער זאָל זיך גוט איבערלייגן, וואָס ער ענטפערט זיין פריינט און קורץ זאָל ער אים ענטפערן, וואָס די עצה איז.

די שענסטע אייגענשאַפט פון חכם איז אַז ער זאָל קיין שקר זאָגן, מיילע וועט ער אַליין דעם אמת זאָגן. אַ מענטש זאָל פון צווייטן קיין לצנות מאַכן, דאָס איז זייער ניט שיין און אַ גרויסע עולה. יעדן מענטש זאָל מען פריינדליך, העפליך אויפנעמען, ווייל מיט דעם אַז איינעם וועט איינפאַלן און וועט ניט צוזאַמענקומען מיט מענטשן, וועט ניט הייראַטן, וועט ניט אַנטייל נעמען אין דער מענטשליכער געזעלשאַפט איז אַ גרויסע קראַנקהייט.

דער רמב״ם באַשרייבט, אַז דער מענטש זאָל אין סעקסואַלישן לעבן זייער באַגרענעצט לעבן, ווייל 99 פּראָצענט פון די קראַנקהייטן, וואָס די מענטשן ליידן קומען ווייל דער מענטש איז ניט רעגל מעסיק אין סעקסואַלן לעבן און שטאַרבן פאַר דער צייט. דער פאַרזיכטיקער, קלוגער מענטש, וואָס קען זיך איינהאַלטן אין זיין רעגלמעסיקייט, לעבט לאַנג און די עלטער פאַלט אים ניט איבער פאַר דער צייט. איז אַליין יונג און ניט צוזאַמענגעבראַכן און איז מיט אַ גוט געמיט.

## ווי דער מענטש זאָל זיך באַנעמען מיט׳ן עסן און מיט די פיזישע אַרבעט

עסן זאָל אַ מענטש נאָר ווען ער האָט הונגער. זאָל ריין האַלטן די געדעראַם. ניט צוריקהאַלטן די שטונען, ווייל דאָס ברענגט פאַרשידענע קראַנקהייטן מיט זיך. פאַר דער געזונטהייט איז וויכטיק דעם קערפּער זייער ריין צו האַלטן. שלאָפן איז די 24 שעה פון טאָג דאַרף אַ מענטש 8 שעה שלאָפן. ביי טאָג איז ניט גוט צו שלאָפן, נאָר 10 ביז 15 מינוט. פאַר דעם עסן איז גוט צו מאַכן אַ גרעסערע באַוועגונג, דאָס מיינט דער רמב״ם צו זאָגן, דער קערפּער זאָל גוט דורכגעוואַרעמט ווערן, וואָס העלפט צו דאָס עסן זאָל מאַכן איר ווירקונג אין קערפּער און די אַלע עלעמענטן וואָס אין עסן געפינען זיך זאָלן אין קערפּער גוט פאַרטיילט ווערן. ווען אַ מענטש האָט פאַר זיך לייכט עסן און שווערס, זאָל ער צוערשט דאָס לייכטע און נאָכהער דאָס שווערע עסן ווי טשיקען און רינד פלייש. ווען ער עסט עגס און פלייש זאָל ער די עגס פריער עסן.

געזאַלצענע ים פיש איז זייער שעדליך צו עסן. אויך אַלט פלייש וואָס האָט אַ גערויך, אַלע זאַכען וואָס האָבן אַ גערויך און זיינען שוין פאַרדערבליך איז שעדליך צו עסן.

himself clearly understood. If a person is consulted for advice, he should not answer rashly, but carefully weigh the reply, which he should give his friend, and then present it concisely.

The most beautiful character trait of the wise man consists in never committing a falsehood, but forever to act truthfully. Nor should a person mock his fellow-man, for it is not only improper, but it also constitutes a grave sin.

One should strive for friendly and courteous intercourse with one's fellow-men, for it were a symptom of a serious mental aberration if a person would take it into his mind to avoid the company of others, not to marry, and to be part of human society.

Maimonides writes that a person should exercise moderation in his sexual life, since ninety-nine per cent of the illnesses which afflict mankind are due to sexual irregularity. The wise and careful individual who practices self-control and moderation lives long, avoids a premature old age, feels forever young and enjoys a happy disposition.

## ON FOOD AND WORK HABITS

A person should eat only when he feels hungry. He should keep his intestinal tract free and not retain the bodily wastes, for this may lead to various illnesses. It is important for one's health to keep the body clean.

A person should sleep eight hours within the twenty-four hours of the day. It is, however, not beneficial to sleep during the day.

It is good to engage in some major exercise before eating. Maimonides hereby means to say that a thorough stimulation of the circulation is an aid to digestion, helping to distribute all the food elements throughout the body. If one has before him a choice of light or heavy food, he should first eat the light food and then the heavy food, such as chicken or meat. When eating eggs and meat, he should first eat the eggs.

Salted sea fish are very harmful to eat; likewise, old meat which has already developed an odor. Similarly, everything that

כל זמן א מענטש ארבעט פיזישע ארבעט און עסט זיך ניט אן שטארק נאר צו דער זעט, און האלט איין די אפפאל פראדוקטן זאלן פון אים ענטפערנען 2 מאל אין טאג און זאל ניט זיין פארהארטעוועט, דער קומט ניט צו קראנקהייטן. צו פיל עסן איז פאר דעם קערפער ווי סם, אפילו גוטע עסנס. מען מוז פארשטיין, אז דער מאגן איז ניט קיין מאשין. יעדע וואך איינמאל איז זיך גוט צו באדן אין ווארעם וואסער נאכהער מיט קאלטע זיך אפוואשן. א מענטש דארף טרייען אליין ביי זיך אין דער היים עסן ביי זיין טיש, א חוץ אין נויטפאל ווען ער איז אין דער פרעמד. עס פארשטייט זיך אז אין דער היים עסט ער פרישע און געשמאקע עסן, צו וואס זיין מאגן איז צוגעוואוינט.

דער רמב"ם פארזיכערט יעדען איינעם, וואס וועט אנהאלטן זיין פארשריפט פון לעבן, וועט זיך אפהיטן פון פארשידענע קראנקהייטן און וועט לאנג לעבן.

דער רמב"ם לערנט אונז אז דער חכם איז דער וואס ארבעט נאר אזוי פיל, כדי צו מפרנס זיין די פאמיליע און ניט מאכן אנשטרענגונגען נאך פארמעגן, ווייל דאס פארמעגן איז אפטמאל נאכטייליק דעם מענטשן.

## די עטיקס געזעצן

אל תתהלל ביום מחר כי לא תדע מה ילד־יום. זאלסט דיך ניט רימען מיט'ן מארגענדיקן טאג, ווייל וואס ווייסט א מענטש וואס דער מארגן ברייגנט, דאס הייסט דו ווייסט דאך ניט וואס אין היינטיקן טאג קען נאך געבוירן ווערן.

ברוך המקים ברוך הוא, געלויבט איז גאט וואס זיין רחמנות איז אויף זיין פאלק ישראל ווען אויך זיי זינדיקן מיט זייערע מעשים, און גאט איז אויף זיי מיט כעס פונדעסטוועגן איז זיין רחמנות אויף זיי תמיד.

בכל מקום עיני ד' צופות לרעים וטובים. די אויגן פון גאט שוועבן ארום אין דער גאנצער וועלט און זעהט אלעס וואס דער מענטש טוט, גוטס אדער שלעכטס.

פקיח נפש דיחה את השבת ג'מ. ווען א איד איז געפערליך קראנק דארף מען וועגן קראנקענס וועגן מחלה שבת זיין. ווען אפילו א שארפע שווערד זאל ליגן אויפן האלדז פון מענטש זאל זיך דער מענטש ניט פארגעסן פון גאט, ווייל ער איז א גרויסער בעל הרחמים, איז זיך אליין מרחם ווען מען רופט צו אים מיט דעם גאנצן הארצן.

## די עטיק פון א מענטש קעגן זיין מענטש פריינט

1) ווייל דיר אויס א גוטן פריינט וועמען דו קענסט זיך פארטרויען ווען דו ווילסט אן עצה פרעגן, אבער איידער דו קענסט אים ניט פאר באשטימט צו ער

has developed an odor and which has become spoilt is harmful to eat.

As long as a person does physical work, eats no more than to sate his hunger and keeps his elimination regular, he will be free from sickness. Overeating is as poison to the body, and one should realize that the stomach is not a machine.

One should bathe the body in warm water at least once a week and then wash off with cold water.

One should always seek to eat at home rather than at an inn, for at home he will be served fresh and wholesome food to which his body is accustomed.

Maimonides assures everyone who observes his maxims that he will be spared of various maladies and live a long life. He also warns us that the wise man should labor only to support his family and make no efforts beyond that, for wealth may often be detrimental to a person.

## BETWEEN MAN AND G-D

"Boast not thyself of to-morrow; for thou knowest not what a day may bring forth". (Prov. 27:1) i.e. thou knowest not what may occur today.

Blessed be the Omnipresent, blessed be He, who extends His mercy unto His people Israel. Even though their deeds are sinful and His anger is aroused against them, yet does He never withdraw His mercy from them.

"The eyes of the Lord are in every place, keeping watch upon the evil and the good." (Prov. 15:3).

"The saving of a life supersedes the Sabbath." (Talmud) If a person is dangerously ill, the laws of the Sabbath may be transgressed on his behalf. Even if a sharp sword be placed upon his neck a man should not despair in G-d, for He is merciful and may show His compassion if called upon with a whole heart.

## BETWEEN MAN AND MAN

1) Choose yourself a good friend whom you may trust when you need his counsel. However, before you know him thoroughly do not reveal to him your innermost secrets, for the spoken word

איז געגוג פארלעסליך, זאלסטו ניט ענטדעקן דיינע אינערליכע פארבארגעגישן, ווייל ווען דו האסט דיינע פארבארגענישן מיט דעם מויל ארויסגעזאגט קענסטו דאס מער ניט צוריקציהען. איבער דעם איז זייער וויכטיק ווען מען איז אין א פארצווייפעלטע לאגע זאל מען זיין גוט איבערלייגט מיט וועמען מען רעדט, אויב דער איז מיר אן אמת'דיקער גוטער פריינט, אבער ער צייגט נאר דערמיט אלעס געוואר צו ווערן.

2) זיי אליין איבערלייגט און געדולדיק, איבערהויפט מיט דיין ווייב און קינדער. גיב זיי אפ כבוד און ליבשאפט, וועסט דו זיין א צופרידענער, ווייל דאס שלום בית ברענגט א ברכה אין הויז. יעדער לערנט און פאלגט דעם פאטער, וואס איז די קרוין פון הויז.

3) עקספּירינס לערענט אונז אז א מענטש זאל תמיד זיין א צופרידענער אין מיסחר — חזל לערנען אונז אז דער מאן איז מחייב מכבד זיין דאס ווייב און פון איר עצות פרעגן געשעפטליך, ווייל זי איז דער אמת'דיקער און דער בעסטער פריינט דעם מענטש מ'ס כלה.

4) ווען גאט האט דיך געבענטשט מיט עשירות זאלסטו זיך ניט גרויסהאלטן, אז דאס איז דיין כח, נאר זאלסט דאס ליב אננעמען און העלפן דיינע צוגעהעריקע צו ערשט, און יעדן איד וואס קומט צו דיר גיב צדקה וועסטו דיר פארזיכערן דיין פארמעגן. ווי מער דו וועסט געבן, ווי מער וועט דיר צוקומען, ווייל יעדער איינער וועט דיך בענטשן טוב שם טוב משמן טוב.

5) הכמות נשים בנתה בית ואולת בידה תהרסנו. די קלוגע פרוי בויט דאס אידישע הויז מיט איר פארשטאנד און דאס הויז איז באלייכט דורך אירע גוטע טאטן, גאט גיט איר גוטע, שיינע געזונטע קינדער און דער מאן האט פרנסה. א נארישע פרוי פארניכטעט דאס אלעס מיט אירע הענט. צוליב דעם איז זייער וויכטיק, אז די פרוי זאל א כשר, מאראליש אידיש הויז פירן, אנטייל נעמען אין צדקה און די קינדער דערציהען אויפן אידישן וועג, אין דעם זכות וועט דאס אידישע הויז זיין געבענטשט מיט געזונט, פרנסה און שלום בית.

## „כבוד" אין דער אידישער רעליגיעזער עטיק

עס זיינען פאראן פיל לערעס וועגן כבוד. עס ווערט געלערנט אז א מענטש זאל זיך ניט נאכיאגן נאך כבוד, ווייל דער וואס לויפט נאך כבוד לויפט דער כבוד

can never be retrieved. Hence, if you find yourself in a desperate situation you should be careful in whom you confide, whether he is truly a faithful friend or one that merely pretends to be your friend in order to draw you out.

2) Be ever deliberate and patient, especially with your wife and children. Treat them with honor and kindness and you yourself will lead a happy life, for peace in the home is a source of blessing. In such a home the father, who is the crown of the family is respected and obeyed.

3) Experience teaches us that one should always be content in his business activities.

Our sages teach us that the man is obligated to honor his wife and to ask her advice in business matters, for she is his best and most faithful friend. (Tractate Kallah.)

4) If G-d has blessed you with wealth do not conduct yourself as if it were due to your own strength, but accept it humbly and kindly. Be of assistance to your own kin, first of all, and then to any other person that may apply to you for charity. Thereby you insure your fortune, for the more you give, the more will accrue to you, in that everybody will bless you, as it is said, " A good name is better than precious oil." (Ecc. 7:1).

5) "Every wise woman buildeth her house; but the foolish plucketh it down with her own hands." (Prov. 14:1) The intelligent woman builds the Jewish home by means of her understanding. Her house is illuminated through her good deeds. G-d grants her good, healthy and handsome children and her husband is successful in his enterprises. The foolish woman destroys all this with her own hands. It is therefore very important that the woman should conduct an observant and moral home life, that she should engage in charitable work and educate her children in the paths of Judaism. As a reward her home will be blessed with health, good sustenance, and domestic peace.

## "HONOR" IN JEWISH RELIGIOUS ETHICS

There are a great number of teachings concerning "honor". It is taught that man should not pursue honor, for as our sages

אוועק פון אים. ווי חזל זאָגן, כל הרודף אחר כבוד, כבוד בורחת ממנו, דערפאַר ווערט געלערנט, אַז כבוד דאַרף מען אָפּגעבן אַנדערע מענטשן.

עס זיינען פאַראַן אַנדערע באַגריפן וועגן כבוד, וואָס מען דאַרף אָפּגעבן דעם רביז, כבוד התורה, מכבד זיין די וואָס תורה לערנען, כבוד שמים, דעם כבוד פון גאָט ב"ה, און מס' במ"צ ווערט געלערנט אַז אַ מענטש זאָל געוואָרנט זיין אָפּגעבן כבוד זיין ווייב. עס איז אַ מצוה אָפּצוגעבן כבוד פאַר עלטערן. „כבד את אביך ואת „אמך". ווען מ'איז דאָס ערליך מקיים דאַן קען מען האָפן, אַז די קינדער וועלן דאָס זעלבע טאָן פאַר אים.

עס דאַרף זיין די געוואוינהייט פון אַ מענטש צו באַגריסן דעם אַנדערן מיט אַ גוט געמיט צו יעדער צייט. וואַרט ניט יענער זאָל דיר גריסן. זיי באַשיידן און באַגרים פריער ווי מען באַגריסט דיר. דאָס איז אַ סמן פון אַ קלוגן מענטש, וואָס האַלט זיך ניט שטאָלץ.

מ'דאַרף רעכט פריינדליך אויפנעמען יעדן איינעם, וואָס קומט אין שטוב מיט אַ גוטן שמייכל. ווען מען צוגייט זיך, זאָל מען ערענסט מיט דער גרעסטער פריינטשאַפט די האַנט געבן, ניט שפּאַסן אָדער לאַכן און לצנות וויצן זאָגן. פּילייכט וועט זיך דיין פריינט באַליידיקט געפינען. ביים רעדן מיט אַ מענטש זאָלסטו געלאַסן, שטיל, קיינמאָל ניט גרויסשטעללן דעם „איך", און קיינמאָל ניט וועלן ווייזן דעם „איך", ווייל דאָס גלייכן די מענטשן ניט.

האָסט דו געמאַכט אַ גוט געשעפט, צייג דאָס ניט אַרויס דיין פריינט, ווייל דאָס קען דיר שאַדן ביי אַן אַנדער געלעגנהייט. אַ חכם לייקענט וואָס ער האָט. אַ נאַר באַרימט זיך מיט דעם אויך וואָס ער האָט ניט.

טו קיין זאַך, וואָס וועט דעם צווייטן מאַכן אומבאַקוועם, אָדער פאַרלעצן זיינע געפילן. טו דיין מיט־מעטש ניט וואָס דו ווילסט ניט מ'זאָל דיר טאָן.

ווער עס ליבט זיין פרוי ווי זיך אַליין און אַכטעט זי מער ווי זיך זעלבסט און גיט זיינע קינדער אַ גוטע דערציהונג און מאַכט חתונה די קינדער יונג, דער לעבט גליקליך און צופרידן.

פאַרהאַלט זיך עטיש ווען דו קומסט אין שטוב צו דיר אָדער צו דיין מיט־מענטש פריינט און ווען דו גייסט אַוועק זאָלסטו מיט אַ שמייכל (פּנים) געזיכט פאַרלאָזן דאָס הויז. גיי ניט פּלוצלונג אַריין צו דיר אין הויז, איבערהויפּט צו אַ פרעמדן קלאַפּ אָן צוערשט.

ביים עסן זאָלסטו באַקוועם זיצן ביים טיש, ווי אויך ביי אַ פרעמדן. מיט דעם צייגסט דו דיין צופרידענהייט וואָס יענער דערוואַרט פון דיר. און איייל זיך ניט

say, "He who runs after greatness, greatness runs from him." (Erubin 13b)

There are, however, different concepts of honor, such as the honor due to the rabbi, the honor due to the Torah and to its disciples, the honor due to God in Heaven. In the tractate Baba Metzia (59a) we are taught that the husband should give exceeding care to the honor of his wife. We are commanded to honor our parents, as it is written, "Honour thy father and thy mother." (Ex 20:12) Those who honestly observe this commandment may rightly hope that their own children will deal likewise with them.

Make it a habit to offer friendly greetings to everyone at all times. Do not wait for the other person to greet you first, but show your modesty by anticipating him. Such is the mark of the wise man who does not give himself the air of pride.

One should receive every person into the home with a friendly smile. Before parting one should offer the hand with great cordiality but with a serious mien and not with laughter or levity, lest your friend feel offended. In conversation be calm and deliberate. Never stress the "I" and point to your own importance, for people resent that. If you have been successful in business do not emphasize it to your friends, for it might cause you harm on another occasion. The wise man conceals his achievements, the fool boasts of that which he does not even possess.

Refrain from doing anything that might make another person uncomfortable or hurt his feelings. "Do not do unto others, what thou wouldst not have them do unto you."

"He who loves his wife as himself, and respects her more than hemself, leads his sons and his daughters on the right path and gives them into a marriage as soon as they are mature, concerning him Scripture says, (Job 5:24) "And thou shalt know that thy tent is in peace." (Yebamoth 62b, Sanhedrin 76b).

Conduct yourself ethically, whether you enter your own home or that of your fellow man, and when you leave, do so with

מיטן עסן. עס לאנגזאם, ניט צו לאנגזאם און ניט שנעל, נאָר גערעהריק, אַז דו זאָלסט ניט צולאָסט זיין יענעם.

ביים עסן איז בעסער וואָס ווייניגער צו שמועסן און איבערהויפט זייער געדולדיק צו זיין. דאָס איז דאָס שענסטע באַנעמונג. נאָכ׳ן עסן זעצט מען זיך אוועק און מ׳שמועסט וועגן געשעפטן און פון פאַמיליע אַנגעלעגנהייטן.

אויב דו וועסט הערן אויף דיין מיט־מענטש שלעכטס רעדן, זאָלסטו שווייגן, ווייל שווייגן איז גאָלד. אויב מ׳וועט דיר זאָגן, אַז יענער האָט אויף דיר געשינפט, זאָלסטו זיך מאַכן ווי דו הערסט דאָס ניט און קיין אנטפאַרט געבן, ווי דו האָלסט דאָס פאַר א קליינקייט. אימער זאָל אַ מענטש זוכן צופרידן צו שטעלן אַנדערע. ער דאַרף זעהן זיינע אייגענע פעלערן און דעם צווייטנס ניט וועלן דערזעהן. דיין אויג זאָל זיין גוט און דיין נשמה זאַט.

מענער וואָס זיינען גוטע פריינט און זעהען זיך יעדן טאָג, לאָזט מען אויס דעם האַנט דרוק.

יעדע זאַך וואָס דו טוסט אין די געזעלשאַפט דאַרף אויסדרוקן רעספּעקט צו די אַנדערע. זיין ניט קיין שמייכלער אין די געזעלשאַפט ווייל פילע גלייכן דאָס ניט.

גיי ניט צו נאָנט צו דעם וואָס שרייבט אָדער ליינט בריוו.

ווען דו גייסט אין גאַס דאַרפסטו אימער געדענקען וועגן דער באַקוועמליכקייט פון אַנדערן מענטשן.

ווען מען גייט אין גאַס זאָל מען אימער זיך רעכטס האַלטן.

עס איז ניט שיין צו עסן אויף דער גאַס.

נעבן דער ווירטשאַפט פון א פלייסיקע פרוי איז נאָך אַביסל גוט גוטע דער־ציהונג. דאַן איז אַזאַ פרוי מער ווערט ווי גאָלד. זי איז די פרוי, שוועסטער, ברודער, מוטער, פריינדין און לעבענס קאָמפּאַניאָן פון איר מאַן.

אייל דיך ניט צו גלויבן שלעכטע קלאַנגען וועגן קיינעם.

חבר זיך אימער מיט גוטע און אנשטענדיקע מענטשן, אויב דיין אייגענע רעפּוטאַציע איז ביי דיר טייער. זיי ניט צו פיל היימיש מיט נייע באַקאַנטע נאָר פריינדליך און העפליך.

טראַכט איידער דו רעדסט, רעדט אין א קלאָרע אויסשפּראַך, רעד ניט צו שנעל און אַלץ בקיצר.

a friendly smile. Do not enter your house suddenly; much less knock violently at the door.

When eating sit down comfortably at the table, even when you are with strangers; thereby you show the satisfaction which the other expects of you. Do not eat too fast or too slowly, but so that you should not be a burden to your friend.

Limiting conversation while eating, and in general showing much patience is good conduct. After the meal it is the proper occasion to sit down and discuss business and family affairs.

Keep silent when you hear evil talk concerning your fellowman, for silence is gold. If it is reported to you that another person has maligned you, pretend that you are not listening. Show no interest, and regard it as unimportant. However, a person should endeavour to please others. He should learn to see his own faults and overlook those of others. Let your eye be kindly and your soul meek.

Good friends who meet daily may omit the handshake.

Everything you do in company should demonstrate your respect for those present. Do not be a flatterer in company, for many people dislike it. Do not go near a person who is writing or reading a letter.

When you walk in the street be ever considerate of the comfort of others. Thus, when walking always keep on the right side of the way. It is improper to eat on the street.

Apart from striving to be an idustrious and efficient homemaker, a woman should also aim at acquiring a good education. In that case, she will be precious above gold — a sister, a companion, a mother, a friend, a life mate for her husband.

Do not be rash in believing evil rumours concerning any person.

Always associate with good and decent people, if your reputation is precious to you. Do not become too intimate with new acquaintances — just be friendly and courteous. Think before you speak. Avoid indistinct enunciation, do not speak too fast and be concise.

רעד וועגן ביזנעס נאָר אין דער פּאַסענדער צייט און זאָג קיינעם קיין סוד, קענן אַן אַנדערן מיט־מענטש, ניט יענער זאָל דענקען אַז דו רעדסט פון אים.

דערציייל קיין נייעס ווען דו ביזט ניט זיכער אין זייער ריכטיקייט.

זיי ניט נייגעריג צו דערגיין פרעמדע זאַכן.

נעם זיך ניט אונטער צו טאָן דאָס וואָס דו קענסט ניט, אָבער ביי א מצוה זיי דער ערשטער און דער שטאַרקסטער קעמפּער.

שרייב ניט אונטער א וועקסל קיינעם, ווייל ווי באַלד דו האָסט גענומען די פאַראַנטוואָרטליכקייט פאַר יענעם מוסט דו דאָס אויך באַצאָלן. די עצה איז, גיב וויפל קעש דו קענסט, אַזוי וועסטו ניצל ווערן פון פיל שלעכטע טעג און נעכט.

קאַרג, איז א קראַנקהייט פאַר זיך אַליין און פאַר זיי בני בית. נעם דעם מיטל־וועג ווי עס מוז זיין. זיי ניט קאַרג ביי א מצוה. דו מאַכסט זיך מיט דעם פאַרגעניגן און יענעם העלפסט דו.

קווייל ניט דיין בני בית ניט מיט קיין רייד. זאָלסט געבן אין צייט געלט אין הויז, פאַרוואָס לעבסט דו?

קווייל קיין פרעמדן מיט־מענטש, אויך ווען עס א ניט־איד.

נעם זיך ניט אונטער צו טאָן דאָס וואָס דו קענסט ניט, אָבער ביי א מצוה זיין ניט קאַרג.

ווען דו ביסט א גאַסט ביי דיין חבר זאָלסטו אים ניט פאַרשרייבן וואָס דו ווילסט עסן אָדער טרינקען, פּיליכט ווערט דאָס דיין פריינט צו לאַסט פאַלן.

ווען דו ביסט א געלאַדענער צו אַ חתנה אָדער אַנדערע מאָלצייט צו דיין חבר, זאָלסטו דאָס ניט צוריקווייזן, ווייל דאָס איז דער כבד וואָס קענסט דיין חבר טאָן.

א תח׳ זאָל נאָר עסן ביי זיין טיש ניט ווי פילע מאַכן, עסן אַלעס און ביי אַלעם דאָס ווערט פאַררעכענט פאַר א בזוין התורה און חלל השם בשם ספר.

א תח׳ זאָל זיין א צופרידענער, זאָל יעדן מענטש אויפנעמען בסבר פנים יפות און זאָל זיך ניט אַנטזאָגן פאַר א טובה מיט זיין מיט מענטש, דען וואָס ווערט דער ניט תח׳ וועגן אים זאָגן און אורטיילן און דאָס קען קומען צו א חיליל השם, ווען דער מענטש וויל אַז זיינע קינדער זאָלן עשירים זיין וואָס זאָל ער טאָן, געבן פיל צדקה מס׳ כלה, דען ווי מער דער בעל בית טוט מיט דעם אָרעמאַן, טוט דער אָרע־מאַן מיט דעם בעל בית ג׳מ כתובות ס׳ז.

חז״ל לערנען אונז ווען עלטערן קומען אַז צו קינדער זאָלן זיי נאָר ביי א טאָכטער וואוינען ניט ביי א זון.

דער וואָס ליבט זיינע שכנים און איז מקרב זיינע קרובים און מאַכט חתנה יתומים און אָרעמע קינדער און העלפט די אָרעמע וואָס רופען צו אים, זאָגן חז״ל אויף אים איז געזאָגט געוואָרן ווען דו וועסט רופט צו גאָט וועט ער דיך צוהערן.

Discuss business only at a suitable time, and tell no secrets against a third person, for your friend will be led to believe that you treat him in the same manner. Do not pass on any news unless you are sure of its correctness. Do not be inquisitive over matters that are none of your concern.

Do not undertake to do that which you are unable to do, but in doing a meritorious deed be the first and foremost protagonist. Never endorse a draft for another person, for once you take the responsibility you must pay. Be therefore as careful as possible and you will save yourself many restless days and sleeples nights.

Miserliness is as a sickness for oneself and his family. Adopt the middle road. Do not stint in a case of need, for where a good deed is concerned you will create pleasure for yourself and also help the other person.

Do not maltreat your family whether through speech or through miserliness. For if you do not spend money at the proper time, wherefore do you live?

Do not maltreat anyone, whether Jew or Gentile.

---

# דער מענטשלעכער קערפּער און די געזונטהייט

דער מענטשלעכער קערפּער איז א מאַשין, וואָס באַשטייט פון פאַרשידענע טײלן אָדער אָרגאַנען: יעדער טײל האָט א געוויסע פונקציע, עס טוט עפּעס אויף. זאָל א געוויסער וויכטיקער טײל פון די מאַשין אויפהערן צו טאָן זיין אַרבעט וועט זיך די מאַשין אינגאַנצן אָפּשטעלן. אַזוי אויך ווען איין וויכטיקער אָרגאַן פון קערפּער, ווי דאָס האַרץ, דער מאָגן, די לונג, זאָל אויפהערן טאָן זיין אַרבעט, וועט דער קערפּער אויפהערן צו לעבן. ווען דער קערפּער איז אין א גוטן צו־שטאַנד געזונט, אַלע אָרגאַנען זיינע פונקציאָנירן ווי עס דאַרף זיין. ווען אָבער איין אָרגאַן אין קערפּער איז פעלערהאַפטיק, ער פונקציאָנירט ניט ווי עס דאַרף צו זיין, הייסט עס, אַז ער איז קראַנק.

כדי אויסהיטן זיך פון קראַנקהייטן, מוז מען וויסן פון וואַנען קראַנקהייטן נעמען זיך, וואָס עס פאַראורזאַכט זיי. די אורזאַכן פון קראַנקהייטן קענען איינגע־טיילט ווערן אין צוויי קלאַסן: מיסברויכונגען פון קערפּער און אויסערלעכע פיינד, ווען מיר געברויכן איין אָרגאַן פון קערפּער ניט ווי עס דאַרף זיין ווערט דער אָרגאַן פאַרדאָרבן אָדער קראַנק. גיט מען דעם מאָגן שלעכטע שפּייז, אָדער גוטע נאָר צו פיל, אָדער ניט ריכטיג צוגעגרייט, אָדער ניט אין דער צייט, ווערט דער מאָגן קראַנק. אַרבעט מען איבער דאָס האַרץ דורך גרויסע אָנשטרענגונגען, שטענ־דיקע אויפרעגונגען, קריגט מען א האַרץ פעלער. ווען מען אָטעמט שלעכט, אָדער ניט גענוג טיף, אָדער מען קוועטשט צונויף די ברוסט ווערט אָפּגעשוואַכט די לונג. מיסברויכט מען די געשלעכטליכע פונקציע, ווערט מען אָפּגעשוואַכט פאַר דער צייט: פאַסט מען ניט אויף די פאָדערונגען פון דער נאַטור, ליידעט מען פון פאַרשטאָפּונג. דאָס זיינען די ביישפּילן פון שאָדן, וואָס דער מענטש טוט זיך און פאַרדאַרבט זיין געזונט. צו דעם אַלעמען וועט דער לעזער געפינען ווייטער ווי אַזוי זיך צו היטן פון קראַנקהייטן און שטרעבן פאַר דער געזונטהייט.

## THE HUMAN BODY AND HEALTH

The human body is a machine, which consists of different parts or organs. Each part has a certain function, fulfils a definite purpose. If any important part of the machine ceases to do its work, the machine will be stopped completely. Similarly, if an important organ of the body, such as the heart, the stomach, or the lung, would cease to do its work, the body cannot survive. If the body is in a perfect condition of health, it means that all the organs function properly; if, however, one organ within the body is faulty so that it does not function properly, then the body is diseased.

In order to avoid diseases, one must know their origins and causes. The causes of disease may be divided into two classes: abuses of the body and external foes. If we use a certain organ of the body improperly the organ becomes damaged or diseased. Thus if the stomach receives poor nourishment; or, even if the food is of good quality but in excess quantity, or improperly prepared, or taken at the wrong time, then the stomach becomes diseased.

If the heart is overstrained through excessive exertions or through constant agitation, the result is a heart defect. If one breathes incorrectly or not deeply enough, or if the chest is subjected to constriction, the lungs become weakened. If the sexual functions are abused, one wastes away prematurely. If the call of nature is not followed, constipation is the consequence.

All these are examples of damages which the human being inflicts upon himself, and whereby he ruins his health. We shall subsequently discuss the ways in which these diseases may be avoided, and how personal health may best be achieved.

# פיזיאָלאָגיע

דער מענטשלעכער קערפּער איז צונויפגעשטעלט פון פילע פאַרשידענע טיילן, וועלכע ווערן אָנגערופן די אָרגאַנען פון קערפּער, יעדער אָרגאַן טוט אויף אַ געוויסע אַרבעט. ווי אַזוי זיי זיינען געבויט הייסט אַנאַטאָמיע, די רעזולטאַטן וואָס זיי ברענגען הייסט פיזיאָלאָגיע.

מיר קענען ניט פאַרשטיין די פיזיאָלאָגיע פון אַן אָרגאַניזם איידער מיר ווייסן ניט עפּעס וועגן זיין „אַנאַטאָמיע". מיר מוזן וויסן, אַז יעדער אָרגאַן טוט ניט בלויז זיין אייגענע אַרבעט נאָר עס ווירקט אויך האַרמאָניש מיט די אַנדערע אָרגאַנען, וואָס עס האָט אַן איינפלוס אויף זיי און וועלכע האָבן אַן איינפלוס אויף אים. די אַרבעט פון מאָגן איז צו פאַרדייען דאָס עסן, די אַרבעט פון האַרץ איז צו טרייבן דאָס בלוט, די אַרבעט פון מאַרך איז צו פילן און דענקען. ווען דאָס האַרץ זאָל ניט טרייבן דאָס בלוט און דער מאָגן זאָל ניט איבערקאָכן די שפּייז, די מוסקולן וועלן ניט אַרבעטן און דער מאַרך וועט ניט קענען פילן און דענקען. די פונקציע פון איין אָרגאַן בעדינגט די פונקציע פון דעם אַנדערן אָרגאַן און איז אויך אָפּהענגיק פון אים.

## די פיזיאָלאָגיע איז די וויסענשאַפט פון די פּראָצעסן פון לעבן

האַנט אין האַנט מיט די אַנאַטאָמישע באַשרייבונגען פון די אָרגאַנען. צו קענען דערקלערן די פיזיאָלאָגישע פונקציעס פון אָרגאַנישע וועזנס, מוז אין באַטראַכט נעמען די געזעצן פון דער אונאָרגאַנישער וועלט, די פיזיק און כעמיע וויסענשאַפט.

די זעלבע וואָס רעגולירן די אונבאַלעבטע וועלט, ווירקן אויך אויף דעם געביט פון באַלעבטע אָרגאַנישע וועזנס. ווען מיר שמועסן פון אויג מוזן מיר אָנקומען צו פיזיק, וואָס פאַרהאַנדלט דאָס געזעץ פון ליכט, דער מאָגן פאַרדייהונג דערקלערט זיך דורך כעמישע ענדערונג, וואָס עס קומט פאָר אין מאָגן. די מוס־קולן זיינען די געזעצן פון מעכיניק, וועלכע זיינען אַ צווייג פון פיזיק. דער יסוד פון די לעבנס טעטיקייטן, די אָרגאַנען זיינען כעמישע עלעמענטן און פיזישע געזעצן. די כעמישע עלעמענטן אין קערפּער זיינען פאַרשיידענע וואָס געפינען זיך אין דער נאַטור. דורך אַ כעמישן אַנאַליז איבער 90 עלעמענטן. דאָס איז די יסודות, וואָס עקזיסטירן אויף דער וועלט און אויך אין מענטשליכן קערפּער.

אין דעם מענטשלעכן קערפּער געפינען זיך זעכצן כעמישע עלעמענטן: אָקסידזשען, הײדראָשען, נוטרעזען, פאָספאָרן, פלאָריין, קאַרבאָן, קאַלסום, סאַלפער, סאָדיום, אײראָן, אײאָדיין, קלאָריין, פּאָטאַסיום, מענדזשענום, מאַגנעזיום, סאַליקאָן. די זעלבע 16 עלעמענטן געפינען זיך אויך אין דער ערד און אין עסנווארג.

# PHYSIOLOGY

The human body is composed of a great number of parts, which are called the organs of the body, each organ carrying out a certain function. The science of the structure of these organs is called anatomy, whereas the study of their functions is called physiology.

We cannot understand the physiology of an organism without knowing something about its anatomy. We must also understand that each organ does not only carry out its own tasks, but must function in harmony with all other organs which interact with it. Thus, it is the function of the stomach to digest the food; it is the function of the heart to circulate the blood; and it is the function of the brain to perceive and to think. If the heart would fail to circulate the blood, and the stomach would not process the food, then the muscles would cease to function, and the brain would be unable to perceive or to think. The functions of the organs are, therefore interdependent.

Physiology, then, is the science of the vital processes, going hand in hand with the anatomical description of the organs. In order, however, to be able to explain the physiological functions of organisms, one must also take into account the laws of the inorganic world, the sciences of physics and chemistry, which govern living organisms, just as they regulate the inorganic world. Thus, if we discuss the eye, we must take recourse to physics, which deals with the laws of optics. The process of digestion can only be explained through the chemical reactions which take place in the stomach. The muscles operate by the laws of mechanics, which are a branch of physics. The vital functions of the organs are founded upon the chemical elements and the physical laws.

The body is composed of a number of chemical elements which are also found elsewhere in nature. Chemical analysis has led to the discovery of over 90 elements, which exist in the world, and some of which also compose the human body.

The human body consists of 16 elements: oxygen, hydrogen, nitrogen, phosporus, fluorine, carbon, calcium, sulphur, sodium,

די עלעמענטן זייערשטאף, וואסערשטאף און שטיקשטאף עקזיסטירן אין א פרייען צושטאנד אין פארם פון גאז; אין קערפער זיינען פארבונדן מיט די אנ־דערע עלעמענטן אין פארשידענע פראפארציעס, און נעמען אן אנדערע פארמען. זייערשטאף און וואסערשטאף איז די פארבינדונג פון וואסער; צוזאמען מיט קויל־שטאף, שטיקשטאף סולפיר און אנדערע עלעמענטן אין געוויסע פראפארציעס, שטעלן זיי צונויף דאס פלייש און בלוט און אנדערע האפטיגע געוועבן אין קערפער; די 3 גאזן מאכן אויס 98% פון גאנצן געוויכט פון קערפער.

מערערע עלעמענטן צוזאמענגעבונדן הייסט צונויפזאץ (קאמפאונד). די צו־נויפזאצן פון קערפער ווערן איינגעטיילט אין מינעראל אדער אונארגאנישע, אזעלכע וואס געפינען זיך אויך אין דער אונבאלעבטער וועלט; און אין ארגאנישע אדער קוילשטאף צונויפזאצן, וועלכע געפינען זיך נאר אין לעבענדע ארגאניזמען.

(ארגאנישע צונויפזאצן אין קערפער: וואסער אין אלע געוועבן כלאר, זויערע אין מאגן; אמאניום אין די אורין, קאלך פאספאסטען אין די ביינער, שפייז זאלץ אין בלוט).

די ארגאנישע צונויפזאצן זיינען איינגעטיילט אין 3 קלאסן:

1. איי ווייס (אלבומען) שטאפן אדער פראיטעאונען;
2. קארבאהידראט שטאפען, ווי צוקער, גומי, קראכמאל;
3. פעטע שטאפען, הידראקארבאנס, אויל, שמאלץ.

אלע ארגאנישע צונויפזאצן אנטהאלטן דעם עלעמענט קארבאן אדער קויל־שטאף אין פארבינדונג מיט זויערשטאף און וואסערשטאף; פראטעאינען זיינען די איינציקע צונויפזאצן, עס אנטהאלט אחוץ די איבעריקע אויך שטיקשטאף, אדער ניטראגען און הייסן מיטן נאמען ניטראגענע שטאפן. די קארבאהידראלטן ווי די הידראקארבאנס באשטייהען פון 3 עלעמענטן קארבאן, הידראגען און אקסיגען מיט דעם אונטערשייד די ערשטע געפינען זיך די הידראגען און אקסיגען אין דער פראפארציע וואס פארמירט וואסער, די לעצטע געפינען זיך ניט אין אזא פראפארציע.

די פראטעאינען זיינען זער קאמפליצירטע צונויפזאצן און דעריבער שטארק אונטערוואָרפן דער מעגליכקייט צו ווערן כעמיש געענדערט. זיי זיינען די וויכ־טיקסטע שטאפן אין די געוועבן פון לעבעדיקן ארגאניזם און ליגן אין גרונד פון דעם וואונדערבארן און דערוויילע נאך מיסטעריעזן לעבענס שטאף, וועלכער איז באקאנט אונטער דעם נאמען פראטאפלאזמע.

די פראטאפלאזמע איז דער פיזישער באזיס פון אלע לעבעדיקע ארגאניזמען.

iron, iodine, chlorine, potassium, manganese, magnesium, and silicon.

Oxygen, hydrogen, and nitrogen are gaseous, when in a free state, but in the body they form compounds with the other elements in various proportions and appear in different forms. Oxygen and hydrogen are the elements contained in water. These elements, combined with carbon, nitrogen, sulphur, and other elements in various proportions, compose the flesh, the blood and the other tissues in the body. The three gases constitute 98% of the weight of the entire body.

A combination of various elements is called a compound. The compounds within the body are divided into mineral or inorganic compounds, i.e. such as are also found in the inanimate world, and organic or carbon compounds, which are only found in living organisms.

Inorganic compounds in the body are: water, in all the tissues; chloric acid, in the stomach; ammonium, in the urine; calcium phosphates, in the bones; common salt, in the blood.

The organic compounds are divided into three classes:

1) Albumins, or proteins;

2) Carbohydrates, such as sugar, gum, and starch;

3) Fats or hydrocarbons, such as oils and greases.

All organic compounds contain carbon, together with oxygen and hydrogen. The proteins are the only compounds, which also contain nitrogen, and are therefore known as nitrogeous substances. The carbohydrates and the hydrocarbons consist of the three elements, carbon, hydrogen, and oxygen; only with the difference that in the former the hydrogen and the oxygen form the same proportions as in water, whereas in the latter they are not found in such a proportion.

The proteins are compounds of a very complex nature; hence they are easily subject to chemical transformation. They are the most important components in the tissues of living organisms and form the basis for the wonderful and to-date still mysterious vital substance, which is called the protoplasm.

The protoplasm is the physical basis of all living organisms.

די פיזיאָלאָגישע כאַראַקטער שטריכן פון פּראָטאָפּלאַזמע:

1. רייצבאַרקייט; דאָס איז די אייגענשאַפט אָפּצוענטפערן מיט א געוויסע אויסערליכע אנרעגונג.

2. אַסימילירונג; די קראַפט אריינצונעמען אין זיך פרעמדע שטאָפן און איבערארבעטן זיי אויף אייגענע.

3. וואַקסן; דאָס מיינט זיך פאַרגרעסערן ביז א געוויסע מוס דורך דער קראַפט פון אַסימילירונג.

4. רעפּראָדוצירן; אָפּטיילן פון זיך ענליכע טיילן וואָס קענען פאַרזעצן דאָס זעלבע לעבן.

5. אָפּוואַרפן און אַרויסגעבן פון זיך אוננוצלעכע פּראָדוקטן.

די 5 אייגענשאַפטן פון לעבעדיקע וועזענס זיינען די הויפּט פונקטן מיט וועלכע די פיזיאָלאָגיע באַשעפטיקט זיך, כדי צו דערקלערן די לעבנס טעטיקייט פון דעם מענטשליכן אָרגאַניזם, אומדאַמיט אויסצודריקן אַן אַלגעמיינעם באַגריף וועגן פיזיאָלאָגישן לעבן.

לעבן איז א צושטאַנד פון ניט אויפהערליכע ענדערונגען, וואָס הענגען אָפּ פון צוויי געגענגעזעצטע פּראָצעסן: פון אויפבויאונג און צושטערונג.

אַסימילירענדיק אויסערליכע שטאָפן אין זיך, דאָס בויען, איז אָבער שטענדיק באַגלייט פון פאַרניכטונג און צושטערונג, וואָס קומען פאָר אין די ענדערליכע צוניפזאַצן פון דער פּראָטאָפּלאַזמע, ווי דאָס ווייזט זיך ארויס אין די אָפּפאַל פּראָדוקטן, וואָס דער אָרגאַניזם מוז פון זיך אַרויסגעבן. פּראָטאָפּלאַזמע הייסן צעלן, באַוועגליכע ברואים, יעדער צעל לעבט איר אייגענעם לעבן: זי ווערט געבוירן, וואַקסט, איז טעטיק, פאַרמערט זיך, ווערט שוואַכער און שטאַרבט ענדליך אָפּ פון אַלע בונד געוועבן וועלכע האַלטן אונטער די אָרגאַנען און בילדן דאָס געשטעל., ווערן פון קערפּער פאַרנעמען די ביינער דאָס וויכטיקסטע פּלאַץ.

אין דערוואַקסענע מענטשנס קערפּער געפינען זיך 200 ביינער, די כעמישע קאָמפּאָזיציע.

ביין באַשטייט פון צוויי שטאָפן: פון קאַלך פאַספאַטען, צוויי דריטל און איין דריטל הייסט קאַללאַזשען. דער געבוי פון א ביין באַשטייט פון צווייערליי געוועבן, פון א האַרטן קאָמפּאַקטן געוועב פון דרויסן און פון א שוואַם געוועב אינעווייניג.

דער מאַרך ביין איז איינגעטיילט אין צוויי סאָרטן רויטע און געלע, דער רויטער מאַרך געפינט זיך אין די רוימען פון שוואַם געוועב, ער אנטהאַלט פיל

These are the physiological characteristics of the protoplasm:

1) Reaction: i.e.
   the capacity to react to an external stimulus;
2) Assimilation: i.e.
   the capacity to absorb foreign substances and to assimilate them;
3) Growth: i.e.
   the capacity to grow to a certain extent by means of assimilation;
4) Reproduction: i.e.
   the capacity to reproduce through the emission of similar particles which are able to continue an independent existence;
5) Elimination: i.e.
   the capacity to eliminate useless products.

These five properties of living organisms are the chief points with which physiology occupies itself, and which serve to explain the vital processes of the human organism.

Life is subjected to constant changes of two opposed tendencies: constructive and destructive. While assimilation of foreign substances for the purpose of construction is proceeding, it is always accompanied by destruction and decomposition as a result of chemical reactions within the protoplasma, which is evidenced by the waste products, which the organism has to eliminate.

The self-contained units in which the protoplasm is found are called cells, each cell living an independent life: it is born, it grows, it is active, it reproduces, it declines, and finally dies.

Among the tissues which support the organs and constitute the framework of the body, the bones take the most important place. In the adult human body there are over 200 bones. Chemically, the bones consist of two substances: two thirds of calcium phosphates and one third of collagen. Structurally, each bone consists of two types of tissue: a hard, compact tissue outside, and a spongy tissue inside.

בלוט און א גרויסע צאָל מארך צעלן. דער געלבער מארך פילט אָן דעם קנאָל פון די לאַנגעביינער און באַשטייט איבערהויפט פון פעטס צעלן און א סך בלוט אָדערן. ביי יונגע קינדער באַשטייען די ביינער אינגאַנצן פון אַנימאַלע שטאָפן און ברעכן זיך דעריבער קיינמאָל ניט. דערגעגן ביי אַלטע לייט ענטהאַלטן די ביינער א גרעסערן פּראָצענט מינעראַלע שטאָפן און ברעכן זיך דורך זייער לייכט.

## די מוסקולן און זייער אייגענשאַפט

די מוסקולן זיינען דאָס וואָס מען רופט געוויינליך פלייש. דורך זייער אייגענשאַפט צו קענען זיך צונויפציהען האָבן מיר כוח אויסצופירן אַלערליי באַוועגונגען אין קערפּער.

עס זיינען דאָ פּרייוויליגע אָדער סקעלעט מוסקולן. אַלע מוסקולן, וואָס זיינען באַהעפט צו די ביינער פון סקעלעט, דורך וועלכע מיר באַוועגן אַלע גלידער פון קערפּער ווי מיר ווילן. די ניט פּרייוויליגע אינווענדיגע מוסקולן ווי פון מאָגן, געדערים און אַנדערע אינוועניגסטע אָרגאַנען, די שטייען ניט אין קאָנטראָל פון אונזער ווילן. די מוסקולן וואָס נעמען אַנטייל פון גיין הייסן איקרע מוסקולן, וואָס אַלע מוסקולן פון קערפּער זיינען מיט די פאַרבונדן. סיסטעמאַטישע איבונגען האָבן א מערקווירדיקן איינפלוס אויף דעם וואוקס און געבוי פון אַלע מוסקולן פון קערפּער. מוסקולערער איבונג שאַפט מוסקול געוועב. שטאַרקע מוסקולן גיבן די געלענגען קרעפטיגערע לוגאַמענטן און בעסער אַנטוויקעלטע ביינער.

ווען מיר האָבן דערקלערט דעם אָרגאַנישן צונויפזאַץ פון די מאַשין פון מענטש, מוזן מיר דערקלערן דורך וועלכע אומשטענדן און דורך וואָס זי באַקומט איר נערונגס באַטריב און לעבנס קראַפט. מיר האָבן שוין דערקלערט די 3 סאָרטן וואָס נויטיגט זיך, פּראָטעאינען, קראָכמאָל, פעטע שטאָף, דורך וועלכע וויכטיקע און אומענדערליכע קרעפטן ווערט די מאַשין באַטריבן. מיר וועלן יעצט דערקלערן פון וואַנען מיר נעמען דאָס און וויפיל עס איז נויטווענדיק צום לעבנס באַטריב פון יעדן איינעם געגענשטאַנד: די פּראָטעאינען, קראָכמאָל, פעטע שטאָף געפינען זיך אין פלייש, פיש, אייער, ברויט, פּוטער, מילך, אַרבעס, באָב, לינזן, בלעטער גראָז, ניס, פּרוכטן, שוועמלאַך, קאַווע, טיי. ווען מיר עסן פּוטער מיט ברויט דערצו טרינקען מיר מילך האָבן מיר אַלע 3 סאָרטן. די מילך אַנטהאַלט 4% פעטס, 5%

There are two types of bone marrow: red and yellow. The red marrow is found in the interstices of the spongy bone tissue. It contains much blood and a great number of marrow cells. The yellow marrow fills the hollows of the long bones and consists mostly of fat cells, and many blood vessels.

In young children the bones consist entirely of organic substances and are therefore not subject to fractures. With advancing age the bones contain a higher percentage of mineral matter and are therefore easily fractured.

## THE MUSCLES AND THEIR PROPERTIES

The muscles are what is commonly called the flesh. Because of their property of being contractible we are enabled to carry out the various movements of the body.

One class of muscles are known as the voluntary or skeleton muscles, all those which are attached to the bones and by means of which we move all the members of the body, as we desire. The non-voluntary muscles of the interior, such of the stomach, of the intestines, and of other internal organs are not under the control of our volition. The ligaments which participate in walking are called sinews with whom all the muscles of the body are connected. Systematic exercises have a remarkable effect upon the growth and strength of all the muscles of the body. They promote the development of muscle tissue. Strengthening of the muscles also provide the joints with stronger ligaments and cause a better development of the bones.

Once we comprehend the composition of the human body, we must explain in what manner and from what sources it receives its nourishment and vitality. We have already enumerated the three important types of substances, proteins, starches, and fats, which are indispensable to the functioning of the body. We shall now discuss, whence we derive them, and how much of each we need to sustain the process of living.

The proteins, starches, and fats are found in meat, fish, eggs, bread, butter, milk, peas, beans, lentils, leaf vegetables, herbs, nuts, fruit, mushrooms, coffee, and tea. Thus, when we

צוקער, 3% פראטעאין; דאס ברויט אנטהאלט 12% פראטעאין, 75% קראכמאל; פוטער אנטהאלט 84% פעטס, 12% וואסער, 2½% זאלץ. איין אונץ פוטער האט 200 קאלאריעס.

דאס וויכטיקסטע איז פראטעאין, ווייל די מוסקולן געוועב און צעלן באשטייען איבערהויפט פון פראטעאין. זיי ווערן נאכאנאנד אפגענוצט, מוזן זיי צוקריגן פראטעאין, כדי אויסצוגלייכן זייער באלאנס. קריגט דער קערפער קיינע פראטעאין קען ער ניט לעבן. דער קראכמאל און דאס פעט שטאף גיבן דעם קרעפער ענערגיע טרייב קראפט ווי די פארע פאר די דאמפ מאשין. פון קראכמאל און פון פעטס שטאף ווערט אין קערפער צוקער. די פראטעאין מאכט איר וויכטיגע ארבעט, פארניכטעט דאס פעטס און צוקער אומדערמיט צו געבן דעם קערפער די נויטווענדיקע היץ און ענערגיע, אומדערמיט אויפהאלטן זיין נארמאלע טעמפעראטור פון 98 און א האלב גראד, ווייל די קראכמאל און פעטס גיבן די באטריב קרעפטן און די נויטיקע ענערגיע דער קערפער און די טעמפעראטור. ביי איין ארבעטער איז נויטווענדיג 3000 קאלאריעס א טאג, ווערט דאס פאלגענדע פארטיילט: 120 גראם פראטעאין, 492 קאלאריעס; 60 גראם פעטס, 550 קאלאריעס; 500 גראם קראכמאל, 2050 קאלאריעס; רינד פלייש א פונט ענטהאלט 120 גראם פראטעאין; 2½ אונץ פוטער האט 60 גראם פעטס; 2 פונט ברויט ענטהאלט 500 גראם קראכמאל; יעצט ווען מען עסט אייער וואס האבן 12% פראטעאין און 12% פעטס אדער אנדערע גרינגע זאכן אדער פיש וואס האט 26% פראטעאין, גערויכערטע פיש 37%.

עס פארשטייט זיך אז די 3000 קאלאריעס קענען מיר פון אנדערע זאכן אויך צוזאמענשטעלן אונצוואר: פיש 26% פראטעאין; 1 פונט רינד פלייש ענטהאלט 120 גראם פראטעאין; 2 פונט ברויט ענטהאלט 2 אונצן פראטעאין, 52% קראכ־מאל; 1 איי ענטהאלט 12% פראטעאין, 33% פעטס; מילך 3% פראטעאין, 4% פעטס, 5% צוקער; קעז 30% פראטעאין, 36% פעטס, 3% וואסער; ברויט 9% פראטעאין און אלעס וואס פון מייל ווערט געקאכט אדער געבאקן; גערשטענע גרויפן 11% פראטעאין, 7% קראכמאל, 2% פעטס; האבער גריץ 12% פראטעאין, 6% פעטס, 55% צוקער, 10% פלאנץ פאבערן; מאאיזי 8% פראטעאין, 70% קראכמאל, 2% פעטס; ארבעס, באב, לינזן, הילזען פרוכט 23% פראטעאין לינזען, 26% פראטעאין 52% קראכמאל, 2% פעטס. קארטאפל איז אין 1558 איינגעפירט געווארן אין איירלאנד און שפאניען, האט 2% פראטעאין, 18% קראכ־

eat bread and butter, together with some milk, we partake of all three types: the milk contains 4% fats, 5% sugar, and 3% proteins; the bread contains 12% proteins, and 75% starches; and the butter contains 84% fats, 12% water, and 2½% salt. One ounce of butter has 200 calories.

Most important are the proteins, because the muscle tissues and cells consist mostly of proteins. Since these are gradually used up, they must be replenished, in order to maintain the balance; and if the body does not receive any proteins, it cannot survive. The starches and the fats provide energy and driving power for the body, just as the steam for the steam engine. The starches and the fats are transformed into sugar in the body. In order that the proteins should be able to perform their important tasks, the fat and the sugar must be consumed, in order to give the body the necessary heat and energy. Thereby the normal body temperature of 98½ degrees is maintained. Thus the starches and the fats provide the driving power for the body and assist in maintaining its temperature.

A worker needs 3,000 callories per day. These should be distributed, as follows: 120 grams proteins, yielding 492 calories; 60 grams fats, yielding 550 calories; 500 grams starches, yielding 2050 calories.

One pound of beef contains 120 grams proteins; 2½ ounces butter contains 60 grams fats; 2 pounds of bread contain 500 grams of starches. Now, if one eats eggs, which contain 12% proteins and 12% fats, or various green vegetables, or fish which contains 26% proteins (37% in the case of smoked fish), it may be easily seen that the 3,000 calories may also obtain through other things, viz.: fish, containing 26% proteins; 1 pound beef, containing 120 grams proteins; 2 pounds bread, containing 2 ounces proteins and 52% starches; 1 egg containing 12% proteins and 33% fats; milk, containing 3% proteins, 4% fats, and 5% sugar; cheese, containing 30% proteins, 36% fats, and 3% water; bread, 9% proteins, and likewise everything cooked or baked with flour; barley, 11% proteins, 7% starches, 2%

מאל; נים 16% פראטעאין; קליינע נים 45% פראטעאין, 60% פעטס, 7% צוקער; בענד פרוכט באנאנאס 2% פראטעאין, 20% צוקער, ענטהאלטן זאלצן; טיי ענט־האלט טהעאין און טאנין; קאווע ענטהאלט קאפעאין, קאקאא 13% פראטעאין, 50% פעטס, 13% קראכמאל. אייער איז ראטזאם וויכע צו עסן.

מיר זאלן נארמאל פארטיילן די פראטעאין, ווייל צו פיל איז געפערליך. עס קען זיין גיפט פאר דעם קערפער. עס איז אויך זעהר וויכטיק פאר דער געזונט־הייט יעדן טאג גימנאסטיק צו מאכן איבערהויפט די וואס זיצן ביי דער ארבעט, ווי שניידערס, זייגערמאכערס א.א.וו. 1 שעה אין דער פרי און 1 שעה אין אוונט. דער ספארט פון שפאצירן איז זייער גוט אין שנעל גיין אומדערמיט אלע מוס־קולען זאלן קומען אין באוועגונג און מען אטעמט טיפער, וואס איז זייער וויכטיק פאר די לונגען.

## ווי עסנס ווערן אויסגענוצט אין קערפער

די וויסענשאפט זאגט אונז, אז עס געפינען זיך פינף (5) נארהאפטיקע עלעמענטן אין דעם שפייז, ווי קראכמאל, פראטעאין, צוקער, פעטס און מינעראלע זאלצן. עס זיינען אויך דא פינף (5) אפטיילונגען, וואס נעמען אויף דעם עסן.

עס געפינען זיך (5) סארטן פליסיקייטן, וואס פארדייט דעם עסן. די סלינע, וואס געפינט זיך אין מויל, פארדייעט קראכמאל (די געסטריק דזשוסעס). די פליסיקייט, וואס געפינט זיך אין מאגן, פארדייעט פראטעאין (בייעל). איי (1) פליסיקייט, וואס געפינט זיך אין לעבער, פארדייעט פעטס (די פענקריט דזשוסעס) געפינט זיך לעבן מאגן, פארדייעט קראכמאל־פראטעאין און פעטס. די פליסיקייט וואס געפינט זיך אין די קליינע קישקעס, פארדייעט צוקער און אלע עסנווארג.

מינעראלע זאלצן ווערן אויפגענומען פון אלע פליסיקייטן. ווען מען צעקייעט דאס עסן, נעמט זיך אז מיט דער סלינע און די ארגאנען זיינען גרייט מיט דער פליסיקייט אויפנעמען דעם עסן.

## דעם מענטשנ׳ס קערפער — אַ קונציקע מאשין

דער מויל — די קיך — נעמט אריין די עסנווארג. די ציינער צעמאלן עס. וואס לענגער מען קייט, אלץ מער ווערט די שפייז אנגעזאפט מיט דער סלינע, מאכט נאס און ווייך. עס העלפט צו פארדייען די עסנס.

fats; oat meal porridge, 12% proteins, 6% fats, 55% sugar, 10% gluten; maize, 8% proteins, 70% starches, 2% fats.

Peas, beans, and lentils (pod seeds) contain 23% proteins, (lentils, 26% proteins) 52% starches, 2% fats; potatoes, introduced 1558 in Ireland and Spain, contain 2% proteins, 18% starches; nuts, 16% proteins, (small nuts, 45% proteins) 60% fats, 7% sugar; bananas, 2% proteins, 20% sugar, also salts. Tea contains caffeine and tannic acid; c offee also contains caffeine; cocoa, 13% proteins, 50% fats, 13% starches.

Eggs should be eaten soft. Consumption of proteins should be kept normal, because excessive quantities are dangerous and may act as a poison for the body. It is also very important for the preservation of health to exercise daily one hour in the morning and one hour in the evening, especially those who do sedentary work, such as tailors and watchmakers. Walking, particularly at a rapid pace, is also very beneficial, since it exercises all the muscles and leads to deep breathing, which is very important for the lungs.

## HOW THE FOOD IS UTILIZED IN THE BODY

Science tells us that there are 5 nutritious elements in food: starches, proteins, sugar, fats, and mineral salts. There are also five divisions which receive the food.

There are five kinds of juices which digest the food: the saliva, which is found in the mouth digests the starches. (The gastric juices) The juice which is found in the stomach digest the proteins (bile). One juice, which is found in the liver, digests fats ( the pancreatic juices). It is found near the stomach and digests starches, proteins, and fats. The juice which is found in the small intestine, digests sugar and all types of foods.

Mineral salts are dissolved by all the juices. When the food is masticated, it becomes saturated with saliva, and the organism becomes ready with the juices to receive the food.

## THE HUMAN BODY — AN INTRICATE MACHINE

The mouth — like the kitchen — takes in the nourishment. The teeth grind it. The longer the food is masticated, the more

דער מאגן — ווי א טאפ — קאכט איבער דעם עסן, די שפייז־וואַרעמקייט איז נארהאפט פארן קערפער. די קליינע קישקע — דער עס־צימער — נעמט אויף די איבערגעקאכטע שפייזן און גיט קראפט דעם קערפער.

די גראבע קישקע (קלאנאן) — דער סינק — נעמט צו דעם אפפאל. ווען דער סינק איז פארשטאפט, ווערט ניט העלפן מ'זאל עס פוצן. מען דארף אויסרייניגן די פייפס, עס זאל ארונטערגיין דער אפפאל. דאס זעלבע דארף מען טאן מיט דעם מאגן: אפריינינגן און געבן אים געזונטע שפייז, אויך גענוג וואסער.

# פארקילונג

מען באקומט א פארקילונג, ווען דער מענטש איז אפגעשוואכט, אדער ווען דאס עסן איז ניט אויסגעניצט אין קערפער, און עס קלייבן זיך אן טאקסין, און פון דעם ברעכט־אויס א פארקילונג, ווי היץ־קראנקהייט, אדער א קאטער. אין גע־וויסע פאלן ווערן אנטצונדן די מאנדלען אדער די אזיערן. מען ווערט טאן פיל גוטס פארן קערפער, ווען מ'זאל אים לאזן אנגיין מיט זיין ארבעט. מען דארף אפריינינגן דעם מאגן, ניט עסן, נאר טרינקען ווארעמע וואסער מיט פרוכט־זאפט. ס'איז אויך וויכטיק נעמען צום שוויצן. דאס ווערט ארויסברענגען די פארקילונג פון אינעווייניג. אויך ליגן אין בעט איז גוט, ביז די היץ גייט אוועק. גימנאסטיק פאר די לונגען איז וויכטיק.

די פראגע איז: וויפיל שפייז דארף מען יעדן טאג, אום צו זיין געזונט? ניט יעדער מענטש דארף די זעלבע שפייז און די זעלבע מאס. עס ווענדעט זיך אן דעם מענטשן צו זיין דער ראטגעבער צו לערנען דעם אייגענעם קערפער און די ווערדע פון שפייז. עס זיינען דא דאקטוירים, מעדיצין־געבער, אבער ניט פיל ראטגעבער. אלזא, ליבע לעזער, קיין שכל קען מען ניט וועגן און קיין עסן קען מען ניט מעסטן. די ערשטע וויסענשאפט פון קאלארים איז באוואוסט געווארן פון בעטל־קריק סאַ־ניטאריום. אין יאר 1904. קאלארים הייסט: וויפיל וואג עס האט די קראפט פון עסן, און ווי עס ווערט צוזאמענגעשטעלט א מעדיצין פון היילונגען.

דאס זעלבע דארף מען טאן צו די שפייז מיט יעדן מאלצייט. מען דארף וויסן וויפיל און ווען צו געברויכן.

it is saturated by the saliva to moisten and soften it, the better it is for the digestion.

In the stomach — as in a pot — the food is cooked. The heat of the food is beneficial to the body. In the small intestine — as in the dining room — the prepared food is absorbed and utilized to fortify the body.

The large intestine (colon) — like the sink — receives the waste. If the sink is plugged, it is useless to polish it. The pipes must be cleaned out, if the waste is to go down. The stomach must be treated in the same way by providing it with good food and sufficient water.

## COLDS

When a person is weakened, or when the food is not properly utilized in the body, and toxins are accumulated, a cold may ensue in the form of an attack of fever or a catarrh. Sometimes the tonsils or the ears become inflamed. The body will be greatly benefited, if it is allowed to perform its functions. The stomach must be purged. One should not eat, but drink hot water with fruit juices. It is also important to induce perspiration, which will serve to drive out the cold. It is also good to lie in bed, until the fever disappears. It is also important to exercise the lungs.

The question is: how much food is required daily to maintain health? Not every person needs the same food in the same measure. A person can be his own best counsellor, if he knows his own body and the va lue of foods. There are many physicians and dispensers of medicine, but not many counsellors, because wisdom cannot be weighed and food cannot be measured. The dietetic importance of calories was first discovered at Bethel Creek Sanitarium in 1904. The calories measure the energy content of foods, just as a medicine is measured for the purpose of healing. The same has to be done for every meal: one should know how much food to use and when to use it.

If the stomach cannot digest the food, and it remains unutilized, toxins will accumulate in the body as a result. This leads to colds and to many diseases.

ווען דער מאַגן קען ניט פאַרדייען און דער עסן ווערט ניט אויסגעניצט, דאַן קלייבט זיך אָן טאָקסים אין קערפּער. דאָס ברענגט צו פאַרקילונג און פילע קראַנקהייטן.

מענטשן מיט קראַנקע אָרגאַנען, אויך די וואָס באַוועגן זיך ניט פיל, ווי שוואַכע און אַלטע, דאַרפן ניט פיל קאַלאָריס. זיי דאַרפן געברויכן מער פרוכט און וועדזשעטייבלס.

## הויכער בלוט־דרוק

מערסטנטייל ליידן פון הויכן בלוט־דרוק פעטע מענטשן. די קראַנקהייט אַנט־וויקלט זיך צו די 45 יאָר אויך פון זאָרג, אויפרעגונג, און מערסטנטייל — פון צופיל עסן, וועלכעס באַשטייט פון ניט־פּאַסענדיקע שפּייזן, וואָס דער מאַגן קען עס ניט פאַרדייען, און עס קלייבט זיך אָן אין קערפּער טאָקסין. דאָס ברענגט שלעכטע גאַזן, און מאַגן־פאַרשטאָפּונג. ווען דער בלוט־דרוק איז הויך, ליידט מען פון קאָפּ שמערצן. אין פיל פאַלן באַקומט מען פאַרהאַרטעוועטע אָדערן, און דאָס שוואַכט אָפּ דאָס האַרץ. עס איז וויכטיג מען זאָל באַזוכן אַ דאָקטאָר און וויסן ווי הויך דער בלוט־דרוק איז. ווען דער בלוט־דרוק איז הויך, איז וויכטיק, צו ליגן אין בעט. מען דאַרף אָפּרייניגן דעם מאַגן מיט ביטער־זאַלץ. דאָס עסן זאָל באַ־שטיין פון זויערע פרוכט־זאַפטן מיט גענוג וואַסער פאַר אַ פּאָר טאָג. איך האָב געהערט אַז דער בלוט־דרוק איז געפאַלן 50 אין אַ טאָג מיט אַזאַ אַנגאַנג.

וויפיל קאַלאָריס דאַרף האָבן אַ מאַן, וואָס אַרבעט פיזיש שווער און האָט די מאָס פינף פוס הויך, וועגט 120 פונט? אַזאַ מאַן דאַרף 1900 קאַלאָריס יעדן טאָג. די זעלבע מאָס — וועגט 130 פונט, דאַרף 2000 קאַלאָריס.

אַ מאַן האָט די מאָס 6 פוס, וועגט 160 פונט, דאַרף 2100 קאַלאָריס. די זעלבע מאָס — וועגט 185 פונט, דאַרף 2900 קאַלאָריס. דאָס הייסט מער נאַר־האַפּטיקייט.

עס איז וויכטיג צו האָבן פיל רו. שלאָפן פון 8 ביז 10 שעה רעגלמעסיג. עס איז וויכטיג צו נעמען גימנאַסטיק, איינאָטעמען אויך מוסקולן־באַוועגונגען. אויך קאַלטע וואַשונגען יעדן פרימאָרגן. זון־שיין און פרישע לופט איז נויטיק. ווען דער מאַגן קען אַלעס פאַרדייען, זאָל מען עסן אַפּעט. מילך, זיסע קרים און אָליוו־אויל. דאָס שטאַרקט די מוסקולן און רייניגט די בלוטן, קומט צו וואָג. אויך פרוכט און וועדזשעטייבלס איז נויטיק. מען דאַרף אויך האָבן אינזין, אַז צום קריגן די פולע נאַרונג פון דעם עסן, מוז מען לאַנגזאַם און גוט צעקייען, דאָס העלפט פאַרן פאַרדייאונגס־פּראָצעס.

People with sick organisms, as well as the old and the weak, who do not move around very much, do not need many calories. They must use more fruit and vegetables.

It is important to have much rest, to sleep 8 to 10 hours regularly. It is also important to engage in breathing and muscle exercises and to wash with cold water in the morning. Sunshine and fresh air are necessary. If the stomach is able to digest everything, one should eat frequently. Milk, sweet cream, and olive oil strengthen the muscles and purify the blood, apart from adding weight. Fruit and vegetables are also necessary. One should also remember that, in order to obtain the full value of the food, one should chew slowly and thoroughly, as an aid to the process of digestion.

How many calories does a man need who works hard physically, who is five foot tall and weighs 120 pounds? He needs 1900 calories daily. A man who is as tall, but weighs 130 pounds, needs 2000 calories. A man who is 6 foot tall and weighs 160 pounds, needs 2100 calories. If he weighs 185 pounds, he needs 2900 calories, i.e. he needs more nutritional value.

## HIGH BLOOD PRESSURE

Those most inclined to high blood pressure are fat individuals. This disease develops after the age of 45 also because of worry and excitement, but mostly from overindulging in foods which the stomach cannot digest, and which leads to the accumulation of toxins in the body. This leads to the generation of noxious gases and constipation. When blood pressure is high, one suffers of headaches. In many cases one gets hardened arteries, which weakens the heart. It is important to visit a doctor and to find out how high the blood pressure is. If blood pressure is high, bed rest is important. The stomach should be purged with bitter salts. For a few days the diet should consist of sour fruit-juices and plenty of water. I have seen the blood pressure drop by 50 in a single day, when this rule was followed.

## מילך דיעטע

אַ מילך־דיעטע איז גוט פאַר אַלע קראַנקע אָרגאַנען און פאַר אַ שלעכטן מאָגן, אויך פאַר שוואַכע נערוון.

מילך איז זייער אַ נאַרהאַפטע שפּייז. עס אַנטהאַלט אַלע נויטיגע עלעמענטן. עס רייניגט די בלוטן און שטאַרקט דעם קערפּער. נאָר מען דאַרף איין זין האָבן, ווען צו באַנוצן די מילך, אַז די מילך זאָל טאָן גוטס, ניט קיין שאָדן. עס איז ראַטזאַם צו באַנוצן מילך פאַר אַ מאָלצייט, און ניט צוזאַמענמישן מיט אַנדערע שפּייזן. עס איז שווער צו פאַרדייען און דאָס ברייננגט גאַזן אין מאָגן. מילך אַליין אַנטהאַלט אַלע שפּייזן. מען קען מאַכן אַ מאָלצייט פון מילך מיט זיסע פרוכט, אויך גאַנצע ווייצן־קרעקערס און געטרוקענטע גאַנצע ווייצן־ברויט. מען דאַרף טרינקען די מילך לאַנגזאַם, ניט ווי וואַסער, נאָר ווי אַ שפּייז.

## די געבאָטן פאַר געזונטהייט

צו האָבן אַ געזונטן קערפּער דאַרף מען פריער אָפּריינקן די פאַרלעגרטע שטאָפן, וואָס געפינען זיך אין קערפּער.

עסט ניט נאָך די עס־שטונדן, נאָר ווען איר זייט הונגעריק.

ווען ניט הונגעריק, איז ראַטזאַם צו פאַרמיידן איין (1) מאָלצייט.

עס איז גוט צו טרינקען וואַסער יעדן פרימאָרגן. די וואָס ליידן פון גאַזן און ניט־פאַרדייאונג פון מאָגן, זאָלן טרינקען הייסע וואַסער מיטן זאַפט פון לעמאָן, אָראַנזש און גרייפּ־פרוט.

געוואוינט זיך צו עסן צוויי (2) מאָל אַ טאָג: אינדערפרי — זויערע פרוכט. דאָס וועט רייניקן די געדערים און וועט העלפן פאַרדייען פריערדיקן מאָלצייט.

די געוואוינהייט פון דעם מענטשן איז צו עסן דריי מאָלצייטן דורך דעם טאָג.

מענטשן וואָס האָבן ניט קיין שטאַרקן אַפּעטיט, און די וואָס זיינען מער ווי 40 יאָר אַלט, דאַרפן מאַכן דעם מאָרגן־מאָלצייט פון זויערע פרוכט, אָראַנזשעס, גרייפּ־פרוכט, פּיין־עפּל, סטראָבעריס, יאַגדעס, גרייפּס, פלוימען, קאַרשן און נאָך פרוכטן.

שטעלט צונויף דעם מיטאָג פון קראַכמאַל, זיסע פרוכט, סאַלאַד, אָדער פּראָטעאין מיט סאַלאַד פון גאָרטן־גרינסן.

אַ מענטש זאָל יעדן טאָג האָבן רו פון צען ביז צוואָנציק מינוט. ווען מען קען ניט שלאָפן, דאַרף מען כאָטש זיצן רואיג, צומאַכן די אויגן און טיף אָטעמען. די נערוון און קערפּער נויטיקן זיך פון צייט־צו־צייט אין אָפּרו.

A person should rest from ten to twenty minutes every day. If he cannot sleep, he should at least sit down relaxed, close his eyes and breathe deeply. The nerves and the body require a rest from time to time.

## MILK DIET

Milk is a very nourishing food. It contains all the necessary elements. It purifies the blood and strengthens the body. Yet in using milk, one should be careful that it serves one's advantage and not do harm. It is advisable to use the milk prior to the meal, and not to combine it with other foods. It is then hard to digest and generates gas in the stomach. Milk itself contains all food elements. One may put together a meal with milk and sweet fruit, also with whole-wheat crackers and toasted whole-wheat bread. One should drink the milk slowly, not like water, but like a food.

## RULES OF HEALTH

In order to have a healthy body one should, first of all remove all the waste products, which are contained in the body.

Do not eat after the meal hours, unless you are hungry.

Fasting, too, is beneficial, when required. Normal appetite will return.

Most people are accustomed to take three meals per day.

Accustom yourself to eat two meals. In the morning have sour fruit. This will purge the intestines and assist in digesting the previous meal.

If one is not hungry, it is good to skip one meal.

People who have poor appetites and those who are over the age of 40, should eat sour fruit for breakfast, such as oranges, grapefruit, pineapples, strawberries, blueberries, grapes, plums, cherries, etc.

It is good to drink water every morning. Those who suffer of gas or dyspepsia should drink hot water with lemon, orange, or grapefruit juice.

The noon meal should consist of starchy foods, sweet

זאכט דעם גרעסטן מאַלצייט — דעם לעצטן. שטעלט עס צוזאַמען פון רויען סאַלאַד און געקאָכטע וועדזשעטייבל פּראָטעאין אָדער קראַכמאַל. זעט איר זאָלט האָבן דורך דעם גאַנץ געגנוג נאַרהאַפּטיקייט.

מישט ניט קיין קראַכמאַל מיט קראַכמאַל, ווי פּאַטייטאָס מיט ברויט.

מישט ניט קיין קראַכמאַל מיט פּראָטעאין, ווי בעבלאַך מיט פּאַטייטאָס, אָדער לאָקשן מיט לינדזן, קאַשע מיט אייער־קאָמבינאַציעס.

עסט ניט איידער איר גייט שלאָפן, דאָס וועט שטערן דעם שלאָף, און עס גיט קאָפּ שמערצן.

עסט ניט צווישן די מאָלצייטן. גיט דעם מאָגן צייט צו פאַרדייען דעם פריערדיגן מאָלצייט. ווען עס הונגערט אייך, עסט פרוכט.

טרינקט פון זעקס (6) ביז אַכט (8) גלעזער וואַסער דורך דעם טאָג לאַנג־זאַם, ניט פאַר איין מאָל. דאָס וואַשט די געדערים און רייניגט די בלוטן. די בעסטע וואַסער איז פון קראַן.

מען קען אויך צומישן די וואַסער מיט פרוכט־זאַפט און האַלטן אין אייז־באָקס. דאָס איז גוט צו טרינקען.

טרינקט ניט קיין וואַסער אין מיטן עסן. דאָס שווענקט אַראָפּ די שפּייז און עס לאָזט ניט פאַרדייען אין דער נאַטירלעכער נאַסקייט.

ווען מען עסט, מוז מען איינזינען האָבן צו קייען לאַנגזאַם און גוט דאָס עסן, ווייל דער מאָגן האָט ניט קיין ציין.

דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס פאַנגט זיך אָן אין מויל, ווען מען האַלט אין קייען דאָס עסן, מאַכט די סלינע נאַס און ווייך מיט דער ווירקונג וואָס עס געפינט זיך אין דער סלינע און פאַרדייאונגס־קראַפט, איז זייער גוט פאַר קראַכמאַל. וואָס לענגער מען קייעט, אַלץ בעסער איז צו פאַרדייען דאָס עסן.

עסט ווען איר זייט הונגעריק. דאַן וועט דער מאָגן אויפנעמען די שפּייזן, און וועט העלפן פאַרדייען.

עסט מיט צופרידענהייט. איילט זיך ניט. פילט דעם טעם פון די שפּייז.

עסט ניט ווען איר זייט אויפגערעגט, מיד אָדער אין איילעניש. דער

fruit, salads; or of protein foods with salads and garden vegetables.

The final meal should be the largest. It should consist of fresh salads and cooked protein or starch vegetables. See to it that this will provide sufficient nourishment.

Starchy foods, such as potatoes and bread, should not be combined.

Do not eat before retiring. It is prone to disturb the sleep and to cause headaches.

Starches should not be combined with proteins, as, for example, beans and potatoes, noodles and lentils, kasha and egg foods.

Do not eat in between meals. Give the stomach time to digest the previous meal. If you feel hungry, eat fruit.

Drink 6 to 8 glasses of water during the day slowly and not all at once. It serves to cleanse the intestines and to purify the blood. Faucet water is best.

One may also mix the water with fruit-juice and keep it in the refrigerator. This is good to drink.

Do not drink water during the course of a meal. It rinses down the food and does not permit digestion by means of the natural digestive juices.

When eating one should be careful to eat slowly and chew thoroughly, for the stomach has no teeth.

Eat when hungry, then the stomach will be receptive to the food, and digestion will be facilitated.

The digestive process begins in the mouth. When the food is chewed the saliva moistens and softens the food. This action of the salive assists greatly in the digestion of starches. The longer one chews, the better it is for the digestion.

Eat with enjoyment. Do not hurry. Appreciate the flavor of the food.

Do not eat when excited, fatigued, or hurried. The stomach is then unable to digest the food, which causes toxic

מאגן וועט ניט קענען פארדייען דאס עסן און דאס ברייננט טאקסין־גאז אין מאגן. ווען איר מוזט עסן, עסט פרוכט, זאפט מיט וואסער.

עסט גענוג רויע פרוכט און וועדזשעטייבל, איינפאכע נאטירלעכע שפייזן, וואס וועלן רייניקן דעם מאגן און געבן קראפט דעם קערפער.

זעט אז דער מאגן זאל זיין אפגערייניגט יעדן טאג, אדער א פאר מאל אין טאג. ווען ניט — מאכט א קליסטיר. א ריינער מאגן שאפט א גוטן אפעטיט.

טרינקט ניט קיין הייסע אדער צו קאלטע וואסער, ווי אייז־וואסער. דאס טוט פיל שאדן אין קערפער.

עסט גאנצע ווייצן־ברויט און גרויפן. דאס אנטהאלט פיל נארהאפטיקייט.

עסט ניט קיין ביליגע קענדים און אייז־קרים. מערסטע זיינען ניט געזונט און זיי זיינען געמאכט געווארן פאר גרויסע פראפיטן, און ניט פאר געזונטהייט.

שטעלט צוזאמען דעם מאלצייט עס זאל זיין נארהאפטיג און געשמאק. זעט אז עס זאל אויסזען שיין, באפוצט, מיט גרינסן. דאס מאכט אפעטיט.

געברויכט נאטירלעכע קענדי: פייגן, ראזשינקעס, ניס און גוטע פרוכט. דאס איז געזונט און געשמאק.

געברויכט ברוינע צוקער און האניג. דאס איז נאטירלעכע זיסקייט.

עסט ניט קיינע ווייסע ברויט, רייז, צוקער. עס איז ניט נארהאפטיג.

עסט ניט קיין פראטעאין מיט מילך. מילך אנטהאלט פראטעאין.

עסט ניט צופיל אויף איין (1) מאל. דאס איז שווער פארן מאגן, נירן און לעבער אנצוגיין מיט זייער ארבעט.

לערנט די עסנס — וועט איר וויסן ווי אזוי צוזאמענצושטעלן א מאל־צייט און וואס איר געברויכט פאר אייער קערפער. איר קענט דאס לערנען אין דעם בוך.

לעזט ניט ביים עסן. דאס שטערט צום עסן און פארדייאונגס־קראפט.

טרינקט ניט קיין רייצנדיגע געטראנקען, ווי קאווע, טיי, ביר און שנאפס. דאס איז ניט געזונט און שוואכט אפ די נערוון־סיסטעם.

געוואוינט זיך אפ פון רויכערן. עס טוט פיל שאדן צו די לונגען, הארץ און נערוון. נאר צום באדויערן געוואוינען זיך פיל פרויען צו רויכערן, און זיי וועלן שפעטער זעהן, אז „אט די מאדע איז ניט קיין וויגאדע. . .״

gases in the stomach. If you are forced to eat, take fruit and juices in water.

Do not drink stimulants such as coffee, tea, beer, and whiskey. It is unhealthy and weakens the nervous system.

Eat sufficient quantities of fruit and vegetables—simple and natural foods, which cleanse the stomach and strengthen the body.

Do not drink water which is too hot or too cold, such as ice water. This harms the body greatly.

Eat whole-wheat bread and barley. It is very nourishing.

Do not eat cheap sweets or ice cream. Most of them are unhealthy — produced for the sake of profit and not in the interest of health.

Eat natural sweets, such as figs, raisins, nuts and good fruit. These are both healthy and tasty.

Use brown sugar and honey, which provide natural sweetness.

Do not eat white bread, rice and sugar. These are not nourishing.

Do not eat proteins with milk. Milk itself contains protein.

Design the menu to be nourishing and tasty. It should be attractive in appearance, garnished with greens. This stimulates the appetite.

Do not eat too much at a time. It places a strain upon the proper functioning of the stomach, the kidneys, and the liver.

Get to know your foods. Then you will know how to compose your meals, and what you need for your body. You may gather the information from this book.

Do not read while eating. It disturbs the processes of mastication and digestion.

The bowels should be moved once or several times a day. Otherwise an enema should be administered. A clean stomach stimulates the appetite.

Give up the habit of smoking. It greatly harms the lungs, the heart and the nerves. Many women, regrettably, have

פארשטעלט ניט די פענצטער מיט צו פיל פאַרהאַנגלאַך. זאָל אַריינקומען די לופט אין הויז.

עס איז גוט צו שלאָפן יעדן בייטאָג פון צען (10) ביז פופצן (15) מינוט. דאָס באַרואיגט די נערוון און גיט א בעסערע בלוט־צירקולאַציע.

עס איז וויכטיג, אַז יעדער מענטש זאָל זיין באַשעפטיגט, און ער דאַרף געניסן פון אַמוזירונג און זיין פריילִיך. דאָס איז א טייל פון לעבן.

עס איז וויכטיק צו שלאָפן אַכט (8) שעה אין איין נאָרמאַלער צייט. מען דאַרף שלאָפן אין צימערן, וואָס האָבן גענוג פרישע לופט.

. וואַשט די נאָז מיט זאַלץ־וואַסער יעדן טאָג, און די אויגן — מיט באָראַק עסיד.

עס איז נויטיג צו אָטעמען טיף, אינערלעך און אויסערלעך, ווייל דאָס רייניגט דעם קערפּער.

זיצט, שטייט און גייט גלייך, ניט צוזאַמענגעבויגן.

וואַשט די ציין נאָך יעדן עסן, אין דער פרי און אין אָוונט מיט א בערשטעלע.

עס איז וויכטיק צו האַלטן די הענט און די נעגל ריין.

וואַשט דעם קערפּער מיט קאַלט וואַסער יעדן פרימאָרגן, אָדער רייבט זיך איין מיט א גראָבן האַנטוך ביז רויט. דאָס טרייבט די בלוטן.

טראָגט ניט קיין ענגע קליידער און ניט צופיל קליידער אויף אייער קערפּער.

טוט־אָן נאַכט־קליידער יעדן אָוונט. לופטערט דעם קערפּער א פּאָר מינוט.

טראָגט ניט קיין ענגע זאָקן און שווערע שיך. דאָס איז שעדליך פאַר די פיס.

לופטערט אָפט אייערע צימערן, בעטגעוואַנט און נאַכט־קליידער.

זעט צו האָבן וואָס מער זון־שיין און לופט אין אייערע צימערן.

ציט ניט אַרונטער די ווינדאָו־בליינדס צו פאַרשטעלן די זון. די זון ברענט אויס די מיקראָבן; עס איז בעסער צו פאַרהיטן דעם געזונט איידער די מעבל.

acquired this habit, but they will in the end come to realize that this fashion has its drawbacks.

It is good to sleep 10 to 15 minutes during the day. It calms the nerves and improves the circulation of the blood.

It is important that a person find himself occupied. He should, furthermore, seek enjoyment and happiness. It is a part of life.

It is important to sleep 8 hours under normal circumstances. One should sleep in a room which is well ventilated.

The nose should daily be rinsed with salt water and the eyes with boracic acid.

It is important to breathe deeply, both internally and externally, for it purifies the body.

Sit, stand, and walk in an upright posture, not hunched forward.

Clean the teeth with a brush after every meal, also every morning and at night.

It is important to keep the hands and the fingernails clean.

Wash the body with cold water every morning, or massage thoroughly with a coarse towel. It stimulates the circulation.

Do not wear tight clothes, nor too many clothes.

Put on sleeping attire every night. Allow the body to air out for a few minutes.

Do not wear tight socks or heavy shoes. It is harmful for the feet.

Air your rooms, your bedding and your night attire frequently.

Have as much sunshine and fresh air in your rooms as possible.

Do not draw the window blinds to shut out the sun. The sun destroys the microbes, and it is better to guard one's health than the furniture.

Do not block the window with too many curtains. Allow the fresh air to enter your home.

פאַרהיט דאָס געזונט אין צייט און קראַנקהייטן פאַרמיידעט. ווען דאָס געזונט פעלט, קען מען ניט קויפען פאַר געלט.

## די פרימאָרגן שפּייז

עס איז וויכטיג, אַז יעדער מענטש זאָל זיין באַקאַנט מיט זיין געזונט־צושטאַנד און וויסן וואָס צו באַנוצן פון פרימאָרגן ביז דעם לעצטן מאָלצייט פון טאָג.

נאַטירליך ווען מען פילט הונגעריק, דאַרף מען זיך ניט אָפּזאָגן פון עסן, נאָר מען דאַרף באַנוצן פּאַסיגע שפּייזן. עסנוואַרג וואָס ווערן צוזאַמענגעמישט פון זויערע פרוכט, קראַכמאָל און פּראָטעאין זיינען שווער צום פאַרדייען און עס מאַכט עסיד און זויערקייט אין מאָגן.

די נאַרהאַפּטיקייט באַשטייט ניט פון וויפיל שפּייז מען געברויכט, נאָר וויפיל נוצן עס ברענגען דעם קערפּער. יעדער מענטש דאַרף עסן ווען ער איז הונגעריק, דאַן וועלן די שפּייזן גוטס טאָן. שוואַכע און אויך די מענטשן וואָס זיינען באַ־שעפטיגט מיט קאָפּ־אַרבעט, זאָלן ניט עסן פיל אין די פרימאָרגנס. ווען דער מאָגן האָט פיל שפּייז, נעמט ער אַוועק די בלוט פון די געהירן, און עס איז שווער פאַר דעם מענטשן צו דענקען און אויך פאַר דעם מאָגן אַנצוגיין מיט דער אַרבעט. און דאָס טוט פיל־מאָל שאַדן. עס ברענגט צו אַ ניט־פאַרדייעטן מאָגן, קאָפּ־שמערצן און נאָך פילע ליידן.

וועלכע זיינען די ריכטיגע עסנס? עס זיינען דאָ פאַרשידענע מיינונגען און געוואוינהייטן, ווען און וואָס צו עסן. אַ גרויסער פּראָצענט מענטשן מאַכן דעם פרימאָרגן מאָלצייט פאַר אַ געוואוינהייט. יעדערער קען זיין דער אייגענער ראַט־געבער.

פיל מענטשן נעמען די געוואוינהייט פון לעבן מיט ניט־פיל שטערונג. די נערוון און פאַרדייאונגס־סיסטעם זיינען ביי זיי מער געלאַסן, און קענען באַנוצן מער נאַרהאַפטע און צוזאַמענגעמישטע שפּייז. עס ווענדעט זיך אין דעם קערפּער, ווי שנעל די עסנס ווערן אויסגענוצט, אויך ווי פריי די פליסיקייט קומט פון דעם מאָגן און געדערים. די וואָס האָבן אָפּגעשוואַכטע נערוון און זיינען אין קערפּער ווי ווייכע דראָטן, זיינען אונטערוואַרפן יעדן צופאַל אין לעבן.

---

Watch your health in time and thereby avoid illness. Once your health fails, it cannot be bought with money.

## BREAKFAST

Which is the right way to eat? Different opinions and habits prevail, when to eat and what to eat. A large percentage of people make breakfast a habit. Everyone one is his best counsellor in this respect.

Nutritional values are not determined by the quantity of food, but by the benefit it brings to the body. Every person should eat when hungry, then the food will be of the highest advantage. Weakly individuals and those who are occupied with mental work should not eat much in the morning. When the stomach is full, it draws the blood away from the brain, which makes it harder for the person to think, and which also prejudices the stomach in its functions. This is frequently harmful. It leads to indigestion, headaches and many other discomfitures.

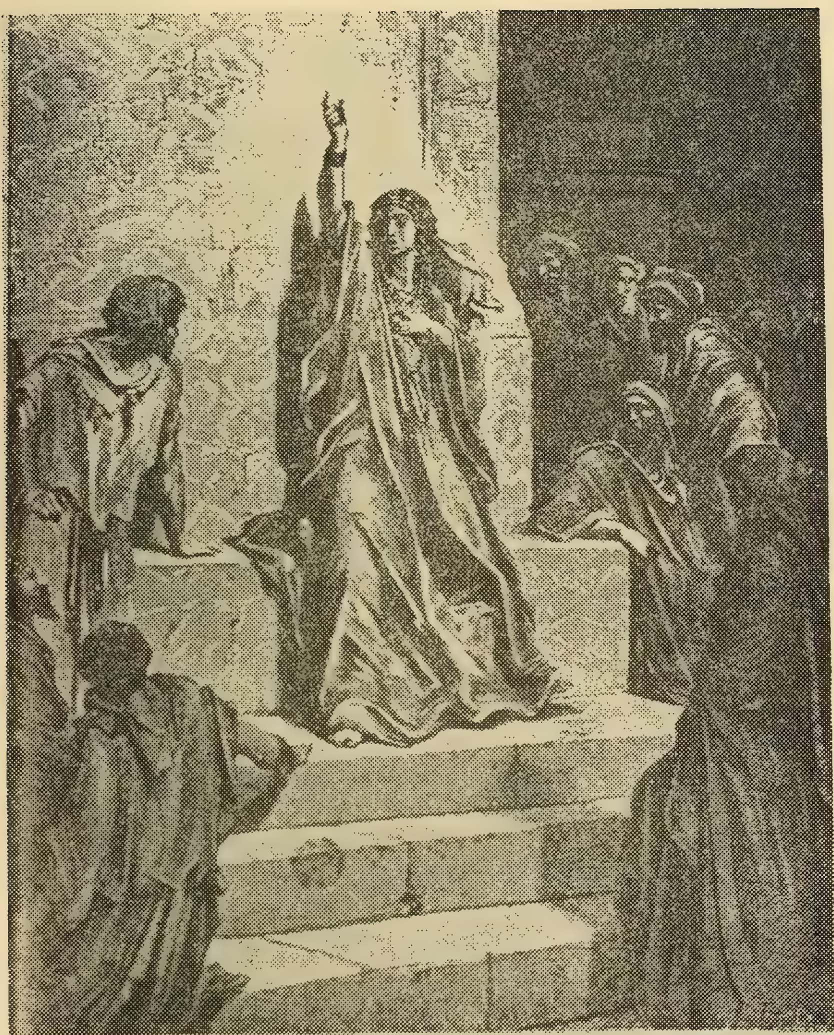
Of course, if one feels hungry, one should not refrain from eating, but one should select suitable foods. A combination of sour fruit, starches, and proteins is hard to digest, causing acidity in the stomach.

Many people are able to lead well-regulated lives with few upsets. Their nervous and digestive systems are well balanced, and they are able to cope with richer and more heavily mixed diets. It depends on how fast the food is utilized in the body, and how freely the digestive juices in the stomach and intestines are secreted. Those who have weak nerves and whose bodies are as sensitive as a thin wire, are liable to be upset at every juncture.

It is important that every person be familiar with the condition of his health and know what to use from the morning to the final meal of the day.

---





Then sang Deborah and Barak, the son of Abinoam on that day saying, Praise ye the LORD for the avenging of Israel, when the people willingly offered themselves. (Judges 5/1-2)

## PUBERTY AND THE FEMALE ORGANS OF REPRODUCTION

The transition from childhood to womanhood is indicated by the appearance of menstruation and is denominated as puberty. At this age the girl becomes capable of reproduction and it is then that she becomes sexually matured.

It is at this period that a remarkable transformation occurs in the psychic, emotional and mental life of the girl. The current of her thoughts is mysteriously changed. Hopes and yearnings hitherto unknown thrill and agitate her, and life acquires a new and deeper meaning. The advent of puberty indicates that functions are established that will permit procreation, but as yet the structures are not sufficient developed to render the individual suited for favorable reproduction.

To comprehend puberty, it is necessary to have some knowledge of the organs of reproduction and their structure. The real sexual organs of the female repose in the pelvic cavity. The female generative organs are divided for anatomical purposes into external and internal organs; the former, with the vagina, form the organs of copulation, and the latter, are the reproductive organs proper.

I will describe only one of the most important of the external organs. The beginning of the vaginal canal, or orifice, is surrounded by the Hymen, which is placed at the entrance to the vagina. The internal genital organs are the vaginal canal, uterus, Fallopian tubes and ovaries. The vagina is three and one half inches in length. It serves as an outlet from the uterus to the vulva or external part, and is the canal in which sexual congress takes place. It serves as a temporary repository for the vitalizing fluid. From here the spermatozoa normally find their way into the womb. This canal serves as, and is often called, the birth

canal, because the baby must pass through it in its exit from the womb in the process of birth.

The most important of the internal organs is the uterus or womb, where the ovum, when fertilized by the male vitalizing fluid, developes into a new being. It is a pear-shaped muscular organ situated in the front center of the pelvis with its small end downward. It is about three inches long, two inches wide, and one inch thick, weighing about one or one and a half ounces. It has three openings, two at the top, which connect with the Fallopian tubes, and a third at the bottom, the mouth of the womb, opening up into the vagina.

The uterus is not firmly attached to any part of the pelvic cavity. It is suspended, and changes its position with different movements of the body. It moves freely upward and downward with every respiration. Any pressure from above, as from corsets or other bodily restrictions, forces the uterus down below its normal position, and strains the ligaments which hold it in place, with the result that prolapse or falling of the womb sets in. Lifting heavy weights or excessive physical exercise also causes falling of the womb.

The uterus is a very remarkable organ, the muscular structure of which is capable of great enlargement. In pregnancy is expands from ten to fifteen times its normal length, and from five to six times its normal width.

## PERIODIC PHYSIOLOGICAL CYCLE OF FEMALE SEXUAL ORGANS

So much for the structure of the sexual organs. How do they function from a physiological standpoint? The most important function is the periodic physiological cycle known as menstruation.

A young woman about to be married and who has been raised in an orthodox atmosphere is, usually, instructed by her mother regarding the observance of the Mosaic Laws pertaining to purity of family life. The young woman being of a modern trend usually asks the following three questions:

1st — Why am I considered impure when I have the monthly flow? Am I really ill at the time?

2nd — Why must I, after the menstrual flow ceases, wait seven clean days before I can have sexual congress?

3rd — Why must I be purified by the Bath of Immersion (Mikvah) prior to sexual congress, in a tank or vessel that is unsanitary, since the water has been used by many women before me? My own bath is more sanitary, and, in addition, I can use an irrigator for my internal bath.

The answer to the first question is that the young woman is really ill and unclean. This is scientifically proved as follows:

A periodic excitation takes place in the human female from the time of puberty affecting the whole organism. Then there appears a flow of blood from the genital organs which is known variously as the monthly, the time, the period, menstruation, etc.

The menstrual flow is derived from the uterine lining (mucosa of the womb). During the flow this lining swells or becomes congested with blood. These swollen, minute capillaries or blood vessels burst and blood appears. The membrane is subject to almost continuous change for a period of twelve to fourteen days; two days for its preliminary swelling, five days for the menstruation proper, and seven days for the period of regeneration; so that the womb remains quiet for about fourteen days during each month.

## MENSTRUAL FLOW PRECEDED BY PREMONITORY SYMPTOMS

The menstrual flow is preceded by premonitory symptoms constituting the first stage, there is an affection of the general constitution of the female which lasts two days and may include a dragging sensation in the loins, and an indefinite feeling of pressure in the lower part of the pelvic region, especially in the neighborhood of the uterus and the ovaries. There are alternating sensations of heat and chilliness, sometimes accompanied by an actual, though slight, rise of temperature. Not infrequently

there are also disturbances in the intestinal evacuations and urinary excretions, and the functional activity of the gastro-intestinal canal. A commonly observed symptom is an irritability of the nervous system, with a tendency toward melancholy and, at times, indefinite, vague, amorous desires. Epilepsy and convulsions may also occur. Irritability usually asserts itself before the occurences of the menstrual flow in the form of headaches, moodiness and low spirit. There may be further slight changes in facial aspect, dark rings around the eyes, spontaneous blushing, uneasy sensations, loss of appetite, the sensation of pressure in the abdomen, palpitation vertigo, weakness and numbness in the lower extremities, etc. The voice and eyes may also be affected.

The second stage sets in with the appearance of the flow which consists of blood, mucus, the debris of the degenerative membrane, etc., and lasts five days. The following seven days are taken up by the complete regeneration of the lining of the womb and are identical as with the seven days of purification of the Hebrew ritual.

## THE SEVEN DAYS OF PURIFICATION

This third stage is marked by the appearance of a secretion called the whites or lochia which appear and remain during the balance of the seven days. During these days, the inside lining of the womb undergoes regeneration, by the formation of a new, healthy mucosa, ready at the succeeding cycle to be cast off in turn until the next menstruation takes place. It naturally takes time for the new mucosa to form and become newly regenerated, (7 days).

If sexual congress takes place during the counting of the seven clean days (the regeneration period), nature is interfered with, and its repairing process in the womb is disturbed. The uterus then suffers inflammation and the flow may be re-established. This irritation of the womb is held by many authorities to be a cause for cancer of that organ.

To prevent sexual congress at the improper time, Science and our Hebrew Code of Laws for Purification teach us that as soon as the woman perceives the flow of blood issued from her sexual organs, she is unclean until after the bath of Immersion, Mikvah, and during the intervening days, a man is forbidden to come in contact with her and certainly must sleep in a separate bed, must not kiss or caress her, because all this acts as an attribute and may arouse passion for sexual congress. Also, if it be desired to retain the actual affection and to receive the most good from the relation, self-denial must be exercised, because it makes a woman ill, and it also makes the man's battle for purity a harder one to fight.

The Bible says the following, regarding the purification of the woman (Nidah):

If a woman has an issue and her issue in her flesh be blood, she shall be in her impurity seven days, and whosoever toucheth her shall be unclean until the even, and everything that she lieth upon in the impurity shall be unclean. Every bed whereupon she lieth all the days of her issue shall be unto her as her bed of impurity. But if she be cleaned of her issue, then she shall number to herself seven clean days and immerse (in the Mikvah) and purify herself, after which she shall be clean.

Quoting our sages: Should the menstrual flow last only for a few hours, then the five days during which the period might continue are observed, and to these are added the seven clean days, making a total of twelve days in which period sexual relations are not allowed. Should any discharge be seen in the intermenstrual period, seven days would have to be imposed instead of five. The "Bath of Purification" is used on the last night of the seven clean days; at that time full regeneration of the lining of the womb will usually have taken place.

The proven facts of modern medical science corroborate, harmonize with and demonstrate the truth of this quotation from the Bible and from our sages of ancient times.

Prof. David I. Macht of Johns Hopkins University states the following in his pamphlet "A Pharmacological Study of

Menstrual Toxin" (Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics, 1924, vol. 22 pp. 413-466).

"There is a popular belief among people of all races, ancient, medieval, and modern, that a woman at the time of her menstruation is unclean, defiling and contaminating. Such a person is popularly believed to spread poison or impart contagion to persons and objects with which she comes in contact.

"For instance, it is a popular belief that when such a woman touches flowers they wither; when she handles fruit they spoil. Bread dough kneaded by such an individual fails to rise. Certain industrial manufacturing concerns exclude such women from working at their establishments. Female perfumary workers are not permitted to work at such time. Of course such ideals are classed by modern intellectuals as superstitious, figments of the imagination and are products of benighted minds; but the fact remains that these beliefs persist today and references to such menstrual contagion or poison are found in all classics of ancient and medieval times and have also crept into modern literature. The Bible is quite clear on the subject. Baneful influences of menstruating women are also mentioned by Shakespeare, Remig, and others.

"We are indebred to Prof. B. Schick of Germany for a revival of scientific interest in the subject. In 1920 he published a short paper entitled, "Das Menstruationsgift." The interest of this scientist was aroused by an incident in his laboratory, which he describes. One day a grateful patient of his, sent him a bouquet of fresh roses. The professor asked a woman attendant in his laboratory to place them in a vase of water. He was surprised that shortly afterwards they withered. He inquired and the young lady told him this was no surprise to her for whenever she menstruated, the flowers she touches always withered. Professor Schick became interested and carried on a series of observations on this woman and others. He was convinced that some poison or toxin was present in the secretion of menstruating subjects which hastened the death of the flowers. The proof of this contention was, that when this same menstruating person

put on sterile gloves and then touched the flowers, they did not wither."

Further studies of a more exact nature were afterwards undertaken by Professor Macht at John Hopkins University and proved absolutely that this so called menotoxin is found in the circulating blood chiefly in the blood serum and in the red corpuscles.

Professor Macht investigated further and found that the exudates of the sweat glands, milk and other secretions of menstruating women contain a toxic substance characterized by specific pharmacological and chemical reactions.

Menstruation is not only a local phenomenon but is connected with the action of distant organs (glands of internal secretion, heart and blood vessel system, gastric and digestive tract). Hence during this period, it is advisable to refrain from great bodily and mental strains, so as to protect the equilibrium of the organism. These limitations are particularly necessary in persons with low resistance, the more so as the muscular power at this stage is reduced.

It is stated in medical literature that the non-observance of the foregoing rule may lead to the appearance of a cervical discharge. If, this does occur, all possible factors causing the same must be excluded. The origin of the discharge may be traced back to the time of menstruation, in many instances. It is a well known fact that, normally, the vaginal secretion is acid in reaction. This acid secretion serves as a prophylactic against inflammation of the internal generative organs by acting as a disinfectant and Bactericide. During menstruation, owing to the alkaline reaction of the bloody discharge, the acid character of the vagina is changed and the woman usually being below par at this time, the mixed germs of the vagina may pass up to the cervix and result in inflammation and later on producing an irritating discharge to the tissues, becoming a forerunner of cervical or vaginal Cancer.

The above is another good reason why sexual relations should be avoided during the menstrual period, from 12 to 14

days until the woman is fully recuperated. Incidentally, this change from an acid to an alkaline vaginal secretion may also produce an inflamation in the male urethral canal. Hence, sex relations at that time may harm the male as well.

When a woman has her monthly cycle, she is considered unwell, and the mental depression caused by the uncleanliness suggested by the discharge for which there is a natural aversion tends to inhibit her desire for sexual congress. Entire sexual abstinence is of great physiological importance for both partners during this time, and especially for the woman.

I have studied cancer for thirty years with reference to its cause and treatment and have found that more women suffer from this malady than men, the ratio being three to one. This ratio is due mainly to the prevalence of Cancer of the Uterus. I agree with the late Dr. Robert Bell of London, a cancer surgeon, who states in his book, "The Cause and Treatment of Cancer": "The disease appears in women who fail to follow the laws of proper sexual hygiene as outlined above." A woman, during her menstrual period is usually below par, and therefore a fertile field for infections. Cohabitation during the menstrual period is therefore abominable, unnatural and a mark of degeneracy.

## SENSE AND SOUL

During the seven day period of abstinence when the flow ceases sex subjects are not good things to dwell upon. Desire if present is more psychical than physical and can be produced or allayed by thoughts. We are the sum total of our thoughts. Sex desires cannot be subdued, except by centering the thought upon some absorbing book, or by religious meditations. In connection with the physical changes the woman may and should meditate upon the immutable laws of nature, the omnipresence, omnipotence, omniscience of the Creator, and the divinity of Man.

She may then dispel all sexual thoughts and realize that she or he are also soul, not merely body, and that every desire of the body may be governed by the soul.

Abstinence at such time has a three-fold advantage: first, that of the promotion of physical repair in the woman; secondly, that of giving the female time to regain her vitality; third, it may enhance tenderness and love in the male for his mate. After the period of abstinence, the woman is again in her prime and full bloom and fully recuperated from her menstrual malady. By that time the sexual interest of her mate has been renewed. Fertilization then is naturally most effective. The antecedent abstinence, accompanied by complete cleansing in the ritual bath, causes psychic stimulation, and releases the emotional floodgates of love and passion. There is a resulting spiritual upwelling that brings forth the finest and noblest qualities of the human soul. Sexual congress at all times or at any time without any period of abstinence is certainly less elevating and connotes merely physical satisfaction. Abstinence adds spontaneity. Unlike other animals, human beings are not created with automatic urges, but have a reasoning mind and may employ intelligence in their life and thus enrich it esthetically.

I recognize this physically forced abstinence as a bearer of rich emotional, spiritual and esthetic factors involved in the human sexual union, and do not put it on a par with the sexual act of animals. Because animals are gifted with a sexual nature, many people insist upon calling all sexual expressions, even in human beings, bestial. They might just as well call it "botanical", because all plant life has a highly developed sexual nature and nothing can be more openly sexual than the lily, the symbol of purity. Sexual expression is not animalism. One aspect of our nature should not be debased by treating it as a bestial characteristic. Instead we should dignify our body as a whole by accepting it as an organic unit which is dominated by a reasoning human mind.

Man being gifted with the faculty of reason and other attributes which the animal does not possess is subject to the gradation of development of his own mind in his capacity of

achieving fulfillment as a human being. If a human being reverts to the animal level he acts in a manner antagonistic to human standards of conduct. In justice to the animal be it said that it practically never abuses its sex functions, but uses them normally in a manner peculiar to its species. The male animal is usually considerate of the feelings of the female, and is never known to abuse its mate sexually. In this respect, at least, many human beings might take a lesson from the animal world.

## WHY A MIKVAH (BATH OF IMMERSION) PURIFIES

As to the third question, "Why immerse in a Mikvah at the end of the seven clean days; will bathtub and irrigator not do for the cleansing? — my answer is "NO, a thousand times no!" The female organs are suspended in the pelvic cavity. The uterus (womb), is apt to become prolapsed, inclining forward and resting against the bladder. A full bladder will push it backward or downward, and then a falling of the womb may ensue. Every woman knows that, and has been told so by her physician.

In that case how can the irrigator or douche suffice as a cleanser, when it has been scientifically established that the position of the uterus (womb) in the pelvic cavity is normally antiflexed (bent forward), so designed by the Creator, probably to prevent pressure on the nerves issuing from the spine? The fact is that the entire structure of the uterus is developed along a curved line so that the normal position of the neck of the womb looks backward and at right angles to that of the vaginal or birth canal. How can a thorough cleansing be performed with an ordinary irrigator or syinge? The water will reach and clean only the side of the neck of the womb but will never reach the mouth of the womb with that amount of force necessary to wash out the usual plug of decomposed, contaminated, foul-smelling mucus with many kinds of bacteria, that accumulate especially at the end of the regeneration process, which is usually on the night of immersion. Then again it is well known to physicians that the walls of the vaginal canal are normally in

contact with each other, and their mucus lining is thrown into numerous folds, thus making a thorough irrigation with a syringe or irrigator impossible. For these reasons, and because of the abnormal position that the womb is likely to take, since it is suspended and loose in the pelvic cavity, and especially when drainage is interfered with, the Creator ordered the ritual bath of immersion to follow the previous cleansing in an ordinary bathtub.

An example as to what has been said above is the following. A woman married for a few years, who has failed to conceive, will consult her doctor for a careful examination of her generative organs. The doctor by dilating the vaginal canal with an instrument called the vaginal speculum, which causes the neck of the womb to come into view, finds the mouth or os of the womb plugged with mucus and crusts of blood due to the menstrual flow not being fully drained because of the womb's abnormally curved position. The doctor after removing this plug finds that it is foul smelling and decomposed — flooded no doubt with bacteria of all kinds, which probably caused the death of most of the spermatozoa of the seminal fluid, and those that survived failed to enter the womb proper because of the plug of mucus.

There is no doubt that every woman, who consults her physician regarding any ailment of her generative organs, will see to it that she is prepared for the ordeal of careful Gynecological examination by taking a bath and vaginal douche with her irrigator, in order to deodorize any foul odor, and thereby assures herself that she is one hundred per cent clean. But as has been proved above, at the time of the doctor's examination, the bath and irrigator fail to give her a thorough and necessary internal cleansing, it only cleansed her superficially. The plug of mucus was still intact, producing its foul odor. It was not removed.

The ritual bath must be performed in a tank or vessel of the proper dimensions and provided with the proper amount of water, according to the Mosaic Laws, to enable the woman

comfortably to duck in a standing position. While in that position with her body forward, her hands unclenched and her lower limbs held a little apart, she ducks, and by natural gravity and the pressure of her movements causes the forceful entrance of the water into the vaginal canal, ballooning it out. This may straighten the neck and mouth of the womb. The decomposed plug of mucus is clearly washed out and all crevices and folds within the vaginal canal are flushed. The value of such a cleansing can never be obtained with an ordinary syringe or irrigator. The irrigator becomes a very useful implement as a superficial cleanser on suitable occasions after the night of immersion.

## THE REASON FOR IMMERSION IN THE RITUAL BATH AND NOT IN A PUBLIC POOL

The ritual bath of immersion (Mikvah) of the present day is more hygienic than any public pool that is beautifully constructed and which appears sanitary from without, and yet is still not sanitary in all that sanitation implies. The finest of our aristocracy bathe in them in groups of fifty or more at a time. There is no preliminary cleansing in connection with it. One merely undresses and dons a bathing suit and enters the pool. Is this hygienic? Is this sanitary? The ritual bath is preceded by a regular bath in an ordinary bathtub and a thorough scrubbing with soap and water of every crevice and every part of the woman's body, especially the secret parts where clotting may have occurred due to the squirting of the menstrual flow. The hair on her head and under the armpits is combed carefully. (The fingernails and toe nails are also pared carefully. The fingernails need not be pared provided they are manicured before immersion). After this preliminary cleansing and manicuring she is ready for immersion in the mikvah. A woman is permitted to immerse in the Mikvah individually and not collectively with other women. She thereby receives her internal cleansing or bath by ducking as above already explained.

Is this cleansing not more hygienic and sanitary than in any public pool? Although I advocate fresh water for each woman

who uses the bath of immersion, the Mikvah today, as it is, is more sanitary than a public pool for the above stated reasons.

Normal physiological living in conjunction with sexual purity, as I have here outlined, restrains and conserves the sexual impulses and compensates both parties with longevity and a lasting love that is not likely to end in a tragedy, Lifelong happiness and devotion accompany a sexual cleanliness which is next to Godliness.

Can we doubt, therefore, that the observance of the Mosaic Laws pertaining to the purity of family life, which implies periodical abstinence and the ritual bath of immersion, is really the secret formula for the prevention of cancer in Jewish women?

## COMMENTS

The late Prof. L. Duncan Bulkley, senior physician of the New York Skin and Cancer Hospital, in his book on the non-surgical treatment of cancer (1921), aptly says:

> "Thus, among Jews, while divergent statements have been made in regard to the relative percent of mortality from cancer among them and non-Jews, there is a very considerable unanimity of experience that cancer of the uterus (womb) is very much less common among the former than the latter. When the greater length of life is considered and the greater frequency of marriage and prolific childbearing are realized, this very much smaller proportion of death from the disease in this location is the more remarkable."

He further says:

> "The consensus of opinion seems to be that orthodox Jews, observing their ritual life, are much less subject to cancer than the rest of any population."

In a personal letter to the writer, the late Professor Waldemar M. Haffkine, one of the pioneers in bacteriology, who laid the foundation of modern Vaccinotherapy and ranks with Koch, von Behring Eberth, and others, and who also was first assistant

to Pasteur at the Pasteur Institute in Paris, France, and director of the Haffkine Institute in India, says:

> "I thank you for your brochure on the Bath of Immersion, and for the letter which accompanied it. Together with you, I attribute a very great importance to the institution in question, and have no doubt that the sanity of the Jewish Orthodox family is in a vast measure due to it.
>
> "The modern institution of sanitary Mikvahs which you advocate, with fresh water for every woman using such facilities is not alone important in itself, but, you clearly estimate, is also essential to circles who can afford and demand impoved conditions of life."

Prof. Howard Kelly, Gynecologist at the Johns Hopkins University in Baltimore, Md. (Sept. 15, 1930), wrote me:

> "I have always attributed the better health of your splendid race in large part to its better-regulated sex life, to more restraint in intimate relationship, less promiscuity, and less liability to persistent congestions. A record of the relative number of forceps deliveries in Jewish women would be interesting and would perhaps show less liability to trauma. A similar record of subsequent pelvic outlet operations would point in the same direction.
>
> "You will recall also that the Hebrew women of old, as recorded in Exodus, were notorious as being more lively on the birth stools than were the Egyptian women, so that midwives found it hard to get to the mothers before the babies were born."

The quarterly Bulletin of the New York City Department of Health, John L. Rice, M.D., Commissioner, (Vol. III, 1935) concerning cancer mortality, states:

> "In connection with the discussion of the mortality of cancer of the uterus, the reviewer would again call attention to the fact that, while the mortality from all forms of cancer

is higher among the Jews than non-Jews, cancer of the uterus (womb) has a distinctly lower mortality among Jewish women than among the non-Jewish. It deserves consideration on the part of students of cancer."

Dr. Hiram M. Vineberg, head of the dispensary and also of the department of gynecology at Mt. Sinai Hospital, New York City, published highly interesting statistics, dated July 12, 1919, in a pamphlet entitled "The Relative Infrequency of Cancer of the Uterus in Women of the Hebrew Race." Therein the doctor stated that he had investigated 19,800 cases of patients who visited the dispensary in the thirteen years between 1893-1906. Out of the total, 18,810 (95 per cent) were Jewish women and 990 non-Jewish women. The cases of cancer of the cervix of the uterus numbered eighteen in all. Nine of these cases were distributed among the 18,810 Jewish women and the remaining nine among the 990 non-Jewish women. The statistics clearly indicate the prevalence of this type of cancer in one out of 2,090 Jewish women, which is proportionately twenty times more frequent among non-Jewish women than among Jewish.

Dr. Vineberg further states that his assistant and colleague, Dr. Henry S. C. Rubin, gathered statistics between the years 1909-1918. The figures of the latter show that out of 30,000 cases 28,000 Jewish and 2,000 non-Jewish women, uterine cancer was found in thirteen Jewish women, one instance out of 2,154 Jewish patients, and in seven non-Jewish women, one instance out of every 285.

Dr. Rubin also investigated the registrations of all cases of women's disorders at the hospital between 1911-1918. These patients were subjected to a very thorough examination, far superior to the usual dispensary service. Here again there was a total of 30,000 cases, of which 28,000 were Jewish and the remainder non-Jewish. Of the 28,000 Jewish women, 32 had cancer; while of the 2,000 non-Jewish women, 33 had cancer. Thus among Jewish women there was one case of cancer among every 937 patients; while among non-Jewish women there was one

cancer case among every 61 patients, the proportion of cancer cases among non-Jewish women being more than fifteen times that among Jewish women. It is noteworthy that this extreme disproportion is found only in cancer of the uterus (womb); other organs are affected almost equally in Jewish and non-Jewish women; and, in some of the other diseases, the proportion of Jewish women affected is even higher than that of non-Jewish women.

Concluding his pamphlet, Dr. Vineberg expresses wonder at the comparative immunity to diseases of the organs among Jewish women. He sees the great difference arising from the observance by Jewish women of the Biblical laws and ritual practices applying to married life.

My object is to advocate the construction of modern sanitary Mikvahs for every large Jewish community; one large one and several smaller ones, with fresh water for every woman using such facilities.

This brochure is directed chiefly to the married young woman who desires to know the reasons for the orthodox laws of purification from a scientific and hygienic standpoint. This code of laws does not apply to a virgin.

If the above information were made available to our young men and women, newlyweds would have a standard to go by, their physical well-being would not be disturbed, and they would be living under normal physiological conditions. This would entail good health, both physical and spiritual, both to the young couple and their offspring. This practice according to the orthodox code would surely prevent inflammations and ultimately cancer of the womb in the Jewish woman.

It may be said by some that I have in these pages, unnecessarily gone into detail about a delicate and unspeakable matter, but attention to detail is the secret of success in the practice of medicine or in any other venture, and great calamities could have often been avoided had little things not been neglected.

**DR. J. SMITHLINE, New York.**



ותקח מרים הנביאה את התף בידה ותצאן בו כל הנשים אחריה

**Miriam took a tamborin in her hands and all the women followed**

# סימן א.

## דינים, וואָס פאַרבאָטן דעם מאַן נעענטערע באַציאונגען מיט זיין פרוי, נאָנט צו איר מענסטרואַציע (ווסת)

א) ווייל די מערהייט פרויען האָבן זייער מענסטרואַציע (ווסת) רעגולער יעדע דרייסיק טעג אָדער — מער־ווייניקער יעדע צוואַנציק טעג — מעג דער מאַן זיין ביי איר ווען די צייט איז ניט און די פרוי דאַרף ניט קיין אונטערזוכונג (בדיקה). זי זאָל ניט מחמיר־זיין מיט בדיקות פאַר דעם מאַן. אָבער אַז דער מאַן איז אַפּוועזענד — איז גלייכער זי זאָל זיך וואָס מער אונטערזוכן, איר שכר וועט זיין פאַר דעם זייער גרויס.

ב) אַז ס'קומט אָן די צייט פון דער פרויס מענסטרואַציע — מוז דער מאַן זיך פריער אָפּשיידען פון איר. למשל: — אויב די צייט (ווסת) פון דער פרוי קומט אויס פאַרנאַכט פון דעם דרייסיקסטן טאָג, אָדער פאַרנאַכט פון אַן אַנדערן טאָג טאָר דער מאַן ניט האָבן קיין שום נעענטערע באַציאונג מיט זיין פרוי דעם גאַנצן טאָג רעכנענדיק פון גאַנץ פרי אָן. אויב די פרוי האָט זיך פאַרנאַכט אונטערזוכט לויט די פאַרשריפטן פון דין און האָט ניט געזעהן קיין שום ענדערונג פון איר נאָרמאַלן צושטאַנד — מעג נאָכדעם דער מאַן זיין ביי זיין פרוי. דאָסגלייכן אויב איר צייט איז די דרייסיקסטע נאַכט — אָן אונטערשייד צו אָנהויב מיטן אָדער ענדע נאַכט — טאָר דער מאַן ניט זיין ביי זיין פרוי — במשך די גאַנצע דרייסיקסטע נאַכט. דאָס זעלבע איז נוגע די פרוי וואָס איר צייט (ווסת) פאַלט אויס דעם דרייסיקסטן טאָג גאַנץ פרי — טאָר דער מאַן ניט זיין ביי זיין פרוי דעם גאַנצן טאָג און אַפילו פאַרנאַכט אויך ניט. (די פרויען וועלכע שיידן זיך אָפּ צוועלף שעה פאַר דער צייט פון זייער מענסטרואַציע (ווסת) — לויט די אָנווייזונגען פון די הייליקע פוסקים־תבוא עליהם ברכת־טוב!).

## CHAPTER I.

## LAWS RESTRAINING THE HUSBAND FROM COHABITING WITH HIS WIFE CLOSE TO HER MENSES

1) Since the majority of women have a regular menstrual cycle of thirty days — or some twenty-odd days — cohabitation may take place at any other time and the woman need not examine herself in advance. Indeed, the woman should not be overscrupulous by examining herself in the presence of her husband. In the husband's absence, however she should examine herself as frequently as possible, and shall thereby earn great merit.

2) When the expected onset of the period draws near, the husband should abstain from his wife. If, for example, the onset of the period is expected on the eve of the thirtieth or any other day, the husband should abstain from intimate contact with his wife that entire day from the early morning onward. If the woman has thereupon examined herself before sundown, in accordance with the prescriptions of the law, and has discovered no change from her normal condition, cohabitation may take place.

   Again, if the onset of the period is expected during the thirtieth night — regardless whether it be at the beginning, in the middle or at the end of it — cohabitation must not take place throughout the thirtieth night. The same principle applies if the onset of the period is due early on the thirtieth day, in which case cohabitation is forbidden during the entire day even until sundown.

   (Those women who segregate themselves twelve hours before the expected onset of their period, in accordance with the counsel of the holy teachers of the law, are deserving of the highest blessings!)

אין דער צייט ווען דער מאַן טאָרניט זיין ביי זיין פרוי — טאָרן זיי, איינעם דעם אַנדערן, אַפילו ניט אָנרירן, דערביי איז קיי אונטערשייד, צו די פרוי האָט פעסטגעשטעלט איר „צייט״ ווסת דריי מאָל, צו נאָר איין מאָל.

ג) א פרוי וועמענס צייט איז אַמאָל דעם זיבן־און־צוואַנציקסטער טאָג, און אַמאָל דער אַכט־און־צוואַנציקסטער טאָג — צוויי אָדער דריי טעג — טאָר דער מאַן ניט זיין ביי איר במשך די דאָזיקע צוויי אָדער דריי טעג.

ד) אויב די צייט פון דער פרוי קומט אוים פאַר דעם זון אויפגאַנג געהער דאָס צו דער נאַכט און דער מאַן טאָרניט זיין ביי איר פון אוונט אָן. אויב אָבער די פרוי איז אין ספק, צו איר צייט קומט אוים פאַר אָדער נאָך זון אויפגאַנג — טאָר דער מאַן ניט זיין ביי איר במשך דעם גאַנצן מעת־לעת דאָס הייסט די נאַכט און דעם טאָג נאָכדעם, דאָס גלייכן אויב די צייט פון די פרוי איז צווישן טאָג און נאַכט בין־השמשות — טאָר דער מאַן ניט זיין ביי איר דעם טאָג און די נאַכט נאָכדעם.

ה) ווען די פרוי שוואַנגערט אָדער זייגט איר קינד — דאַרף זי ניט זאָרגן וועגן דער צייט וואָס זי האָט געהאַט פריער, ביז וואַנען זי זעט ניט קיין פרישע סימפּטאָמען פון דער מענסטרואַציע.

ו) מען זאָל ניט האָבן קיין טעות אַז ווייל דאָ איז געשריבן אַז מען טאָר ניט, אָדער מען מעג יאָ, זיין דעם „טאָג״ ביי זיין פרוי, זאָל מען אָננעמען אַז ס׳איז ערלויבט צו זיין בייטאָג — חס־ושלום! בייטאָג איז פאַרבאָטן, — סיידן אין צימער איז פינסטער — מיר אידן זיינען א עם קדוש!

ז) אויב דער מאַן איז געווען ביי זיין פרוי אין דער צייט ווען ס׳איז ניט ערלויבט — אַפילו ווען די פרוי האָט ניט געזען קיין שום סימפּטאָמען פאַר איר צייט — דאַרפן זיי ביידע, דער מאַן און די פרוי תשובה־טאָן!

---

## סימן ב.

## ווי דאַרף זיך נוהג־זיין אַ פרוי וואָס האָט ניט קיין באַשטימטע מענסטרואַציע (ווסת)

א) א פרוי וואָס האָט ניט קיין באַשטימטע מענסטרואַציע — טאָר דער מאַן ניט זיין ביי איר דעם דרייסיקסטן טאָג, — ווייל דאָס איז די צייט פון דער סימפּטאָמען.

At such times when intimate relations between husband and wife are forbidden, they should not even touch each other. It is irrelevant in this regard, whether the woman has determined the expected onset of her period by threefold repetition or by a single observation.

3) A woman whose period occurs sometimes on the twenty-seventh day and sometimes on the twenty-eighth day—i.e. it varies by two or three days—should have no intimate relations with her husband during these two or three days.

4) If the period is due before sunrise, it is reckoned with the preceding night and abstinence must be practiced from evening onward. If, however, the woman is in doubt, whether the period is due before or after sunrise, abstinence must be practiced for the entire twenty-four hour period, i.e. throughout the preceding night and the following day. Similarly, if the period is due between sundown and dusk, abstinence must be practiced throughout the day and the following night.

5) When the woman is pregnant or nurses a child, she may disregard the times, when her periods were formerly due, until menstrual symptoms reappear.

6) Let no one wrongly infer from references in this chapter to prohibited or permissible cohabitation in daytime that sexual relations are allowable in full daylight. G-d forbid! this is forbidden, except in a dark room, for Israel is a holy nation.

7) If cohabitation has taken place at a time when it is not permissible—even if the woman has not discovered any symptoms in advance of her period—both husband and wife must do penance.

---

## CHAPTER II.
## ON THE CONDUCT OF THE WOMAN WITH IRREGULAR MENSES

1) In the case of a woman with irregular menses cohabitation is forbidden on the thirtieth day in accordance with the

מערהייט פרויען. אזא פרוי מוז זיך אבער ווענדן צו א רב מיט א שאלה ווי אזוי מיטן אפשיידן נאנט צו איר צייט (פרישה סמוך לווסת) וועגן דעם דין איז פאראן א סך צו רעדן, מיר זיינען מקצר — ווייל רוב פרויען האבן א באשטימטע צייט.

ב) די פרוי וואס האט ניט קיין באשטימטע צייט — מוז תמיד זיך אונטערזוכן פאר און נאך איר באציאונג מיט איר מאן, זי מוז שטארק אכטונג געבן צו זי געפינט ניט אויף זיך, אדער נעבן זיך קיין שום פארדעכטיקע בלוט־פלעקן.

ג) די פרוי וואס האט ניט קיין באשטימטע צייט האט דער דרייסיקסטער טאג ביי איר דעם דין ווי ביי פרויען אין טאג ווען זייער באשטימטע צייט איז דער דרייסיקסטער טאג.

---

## סימן ג.

## ווי אזוי זאל זיך נוהג זיין א פרוי וואס באמערקט ניט קיין סימפטאמען אין איר באשטימטער צייט

א) א פרוי וואס האט איר באשטימטע צייט — מוז זיך געהעריק אונטערזוכן אין טאג ווען עס קומט אן די צייט לויט איר רעכנונג, טרעף דעם וואס זי באמערקט ניט קיין סימפטאמען, אויב זי האט זיך אונטערזוכט ערשט נאך דער נארמאלער צייט און האט ניט באמערקט און אפילו ניט געפילט קיין שום סימפטאמען — דארף זי זיך ווענדן צו א רב מיט א שאלה. וועגן אזעלכע פאלן זיינען פאראן פארשידענע דעות, וועלכע קענען אויפגעקלערט ווערן נאר דורך א רב. און אנווייזן ווי אזוי זי זאל זיך נוהג זיין. אויב אבער די פרוי האט זיך בכלל ניט אונטערזוכט — טאר זי ניט האבן קיין שום באציאונג מיט איר מאן! דאס אונטערליגט ניט קיין שום שאלה!

ב) דער זעלבער דין איז נוגע פרויען וואס האבן ניט קיין באשטימטע צייט, איז דער דרייסיקסטער טאג אויך אזוי!

ג) יעדער מאן — אויב זיין פרוי האט ניט קיין באשטימטע צייט — דארף זיך איינשרייבן דעם דאטום פון איר צייט וואס זי האט געזעהן ביז די אנדערע צייט — כדי ער זאל געדענקען פינקטליך די ענדערונגען פון איר צייט (ווסת).

cycle of the majority of women. Such a woman should, however, consult a rabbi how to conduct herself in segregating herself in advance of her period. This law requires elaborate discussion, and we therefore mention it only briefly, since most women have regular menses.

2) A woman with irregular menses must at all times examine herself before and after cohabitation. She must also carefully watch for any blood stains upon or near her person.

3) A woman with irregular menses must conduct herself on the thirtieth day in the same way as a woman whose period is due upon the thirtieth day.

---

## CHAPTER III.

## CONDUCT OF THE WOMAN WHO FAILS TO DISCOVER MENSTRUAL SYMPTOMS AT THE EXPECTED TIME

1) A woman who has regular menses must carefully examine herself on the day, when according to her calculation the period is due, even though she has perceived no menstrual symptoms. If she has not examined herself until after the normal time for the onset of her period, and she has neither discovered anything, nor even noticed any symptoms, she should consult a rabbi, for there are variant opinions concerning such an eventuality, which can be clarified only by a rabbi, who will then advise upon the proper conduct. If however the woman has not examined herself at all, she must have no intimate relations with her husband, and this is not subject to further rabbinical consideration.

2) The same laws also apply to a woman with irregular menses on the thirtieth day.

3) Every husband, whose wife has irregular menses, should write down the time elapsing between the beginning of one period and the next, in order to remember exactly the variations in her cycle.

---

## סימן ד.

## ווי אַזוי זאָל זיך נוהג זיין אַ מאַן וואָס דאַרף אַוועקפאָרן אין וועג נאָנט צו איר צייט

א) אויב דער מאַן דאַרף אַוועקפאָרן אין וועג אין דער צייט ווען זיין פרוי איז אין מענסטרואַציע (ווסת) און עס איז שוין נאָנט די צייט פון איר טבילה למשל — א טאָג — דאַרף דער מאַן וואַרטן ביז זי וועט זיך טובל־זיין. אויב זיין אַוועקגיין איז דרינגענד מעג ער אַוועקגיין תיכף.

ב) אויב א פרוי האָט במשך אירע ריינע טעג געפינען א פאַרדעכטיקן פלעק און זי איז אומריין געוואָרן — און אויב זי וועט אויפסניי ציילן ריינע טעג — וועט אויסקומען די טבילה נאָנט צו איר באַשטימטע צייט — מוז זי פרעגן א שאלה ביי א רב צי זי זאָל זיך טובל־זיין, ווייל ביי אַזא פאַל זיינען פאַראַן פאַרשידענע דינים.

ג) אויב דער מאַן וויל זיין ביי זיין פרוי א טאָג נאָך איר באַשטימטע צייט אָדער נאָך דעם דרייסיקסטן טאָג בעת זיין פרוי האָט ניט קיין באַשטימטע צייט — טאָר ער ניט האָבן קיין באַציאונג פריער ביז זי האָט זיך אונטערזוכט געגנוי לויטן דין אַזוי ווי ס'איז אויפגעקלערט אין סימן ג.

---

## סימן ה.

## ווען אַ פרוי איז באַגלויבט און ווען ניט

א) אַ פרוי וואָס איז אומריין — טאָר דער מאַן ביי איר ניט זיין ביז וואַנען זי דערקלערט אים דייטליך אַז זי האָט זיך טובל־געווען און ער טאָר זיך ניט פאַרלאָזן אויף זיין פערזענליכער אַפשאַצונג (אומד הדעת) אַז זי האָט זיך מסתמא טובל געווען.

ב) אויב דער מאַן ווייסט אַז זייט דער צייט פון זיין פרויס מענסטרואַציע (ווסת) איז נאָך ניט אַוועק אַזוי פיל טעג אַז זי זאָל קענען ציילן און זיך טובל זיין — איז זי דאַמאָלסט ניט באַגלויבט מיט דער דערקלערונג אַז זי האָט זיך טובל־געווען.

---

## CHAPTER IV.

## CONDUCT OF THE HUSBAND WHO HAS TO GO ON A JOURNEY CLOSE TO HIS WIFE'S IMMERSION

1) If the husband has to go on a journey during his wife's menstrual period, and the date for her immersion is close — within a day, for example — he should delay until after the immersion. If, however, the matter is urgent, he may leave immediately.
2) If, during her days of purity, the woman has discovered a suspicious stain, and has thereby become impure, and if her immersion after a renewed count of days of purity would come close to the onset of her regular period, she should consult a rabbi concerning this immersion, since there are various laws governing such a case.
3) Cohabitation after the date for the onset of the regular period, or after the thirtieth day, in the case of a woman with irregular menses, is permitted only after thorough examination in accordance with the law, as explained in chapter III.

---

## CHAPTER V.

## WHEN THE WOMAN'S STATEMENT IS ACCEPTABLE AND WHEN NOT

1) When the woman has become unclean, cohabitation is not permitted until she has expressly declared to her husband that she has performed the immersion, and the husband must not rely on his guess as to the probable date of her immersion.
2) If the husband knows that a sufficient number of days has not passed since the onset of his wife's period for her immersion to take place, he shall not accept her declaration that she has performed the immersion.

## סימן ו.

## אויב אַ פרוי איז אומריין געוואָרן בשעת איר מאַן איז ביי איר

א) אז דער מאַן איז ביי זיין פרוי ווען זי איז ריין און זי זאָגט אים בשעת מעשה איך בין אומריין געוואָרן דהיינו זי האָט דערפילט אז ס'גייט פון איר בלוט, זאָל ער זיך ניט אָפּשיידן פון איר „באבר החי" ווארום אויב ער שיידט זיך אָפּ (באבר חי) איז ער חייב כרת ר"ל.

און ווייל דער דין איז שייך צום מאַן האָבן מיר אים ניט געשריבן, דער מאַן דאַרף ביי אַזאַ פאַל זיך נוהג זיין ווי ס'איז געשריבן אין שולחן ערוך.

---

## סימן ז.

## אויב אַ פרוי זעהט בלוט דריי מאָל נאָך איר פאַרקער מיט איר מאַן ווי זי זאָל זיך נוהג זיין, אויך וועגן איינשטעלן אַ צייט (קביעת ווסת)

א) אויב ס'טרעפט זיך אז א פרוי זעהט בלוט צוליבן פארקער מיט איר מאַן דאָס הייסט זי האָט געזעהן בלוט דריי מאָל נאָכאַנאַנד גלייך נאָכן פארקער, מוז זי זיך ווענדן צום רב מיט א שאלה ווי זי זאָל זיך נוהג זיין, צו מעג זי וואהנען מיט איר מאַן דורך ציילען אירע טעג און טבילה ווארום ס'איז אין דעם דאָ פאַרשידענע דינים וואָס געהערט צום רב, אַלזאָ זאָגן מיר אַז אַז ביי אַזאַ פאַל מוז זיך די פרוי ווענדן מיט א שאלה צום רב. די דינים וואָס געהער צום רב שרייבן מיר ניט דאָ.

ב) ביי איינשטעלן די באַשטימטע צייט פון א פרוי איז דאָ זעהר פיל דינים וואָס ס'איז שווער אויפצוקלערן, אַלזאָ איז א פרוי וואָס זי האָט ניט קיין באַשטימטע צייט דאַרף פרעגן ביי א רב ווי זי זאָל זיך נוהג זיין. דער רב וועט איר אויספרעגן און וועט איר לערנען ווי זיך צו פירן.

ג) אויב זי געפינט א פלעק פאָדערט דאָס אַלץ א שאלה פון א רב.

## CHAPTER VI.

## ONSET OF PERIOD DURING COHABITATION

1) If cohabitation takes place during the days of purity, and the woman declares during the act that she has become impure, in that she has felt the onset of her flow, he should not withdraw, while erection is still in progress, for this is a sin punishable by extirpation (karet). Since this law is applicable to the husband, we have not discussed it in further detail, and in such a case the husband should conduct himself as prescribed in the Shulchan Aruch.

---

## CHAPTER VII.

## CONCERNING THE WOMAN WHO DISCOVERS BLOOD AFTER COHABITATION ON THREE OCCASIONS AND CONERNING THE DETERMINATION OF THE CYCLE

1) If a woman consistently bleeds because of cohabitation, in that she has discovered blood after cohabitation on three consecutive occasions, she must consult a rabbi, whether cohabitation will be permissible after the regular count of days and after immersion, for there are various laws involved which can only be applied by a rabbi; hence we urge the woman to obtain a rabbinical decision, for we cannot here discuss matters that belong to rabbinical authority.

2) There are numerous regulations in connection with the determination of the regular cycle which are difficult to detail; hence, a woman whose menses are not definitely established should consult a rabbi who will question her and instruct her in the proper conduct.

3) Furthermore, if the woman discovers a stain, she should consult a rabbi.

# סימן ח.

## ווען אַ פרוי פילט אַז עס האָט זיך געעפנט איר מקור און זי זעהט ניט קיין בלוט

א) אויב א פרוי האָט דערפילט אַז ס'האָט זיך געעפנט איר מקור און זי האָט זיך גלייך אונטערזוכט און האָט גאָרניט געפונען איז זי אומריין, און אויב זי האָט עפּעס געפינען נאָר זי איז אין קלער (ספק) אין דעם אויסזען צי עס איז א בלוט פלעק מוז זי זיך ווענדן צו אַ רב, און דאָס איז א גרויסע מצוה אַז איין פרוי זאָל אויפקלערן דער צווייטער פרוי וועגן דעם דין, און דאָס מערהייט פרויען ווייסן ניט דעם דין אַז אויב זי געפינט גאָרניט באַלד ביי דער אונטערזוכונג איז זי אומריין ווי א נדה.

ב) ס'איז א חוב אויף דער פרוי אַז באַלד ווי זי דערפילט אַז ס'האָט זיך געעפענט איר מקור זאָל זי זיך גלייך אונטערזוכן.

---

# סימן ט.

## ווי זאָל זיך נוהג זיין א כלה פאַר דער חופּה

א) א כלה מוז האָבן זיבן ריינע טעג פאַר דער חתונה. דאָס הייסט פון דעם טאָג ווען זי דערוויסט זיך ווען איר חתונה וועט זיין דאַרף זי ציילן זיבן ריינע טעג אפילו ווען זי איז גאָר ריין.

ב) אויב מען האָט פאַרלענגערט דעם זמן חתונה אויף צוויי אָדער דריי טעג נאָכדעם ווי זי האָט אָפּגעציילט אירע זיבן ריינע טעג, אָדער ווען זי האָט געציילט די זיבן טעג האָט זי ניט געוויסט גענוי דעם זמן חתונה — למשל צוליב די ערלויבעניש פון די מאַכט — אזא פאַל דאַרף מען פרעגן א שאלה צו די פרוי דאַרף ציילן נאָכאַמאָל זיבן ריינע טעג.

---

# סימן י.

## דינים פון מיידל בלוט (דם בתולים)

א) א כלה דאַרף אָנהויבן ציילן אירע זיבן ריינע טעג פון דעם פינפטן טאָג אבצוואהר אַנ'אַנדער פרוי הויבט אַז ציילן שפּעטער — ווי ס'וועט זיין

## CHAPTER VIII.

## CONCERNING THE WOMAN WHO FEELS THAT HER FLOW HAS BEGUN BUT DISCOVERS NO ISSUE OF BLOOD

1) If the woman feels that her flow has begun, and she has examined herself immediately, but has not discovered anything, she is nevertheless unclean. If she has discovered a stain, but its appearance makes it doubtful whether it is an issue of blood, she should consult a rabbi. It is an exceedingly meritorious deed for any woman to enlighten her friends concerning this law, for the majority of women are unaware of the law that a woman is menstrually unclean, if she does not discover anything as a result of the examination.
2) It is the duty of the woman to examine herself as soon as she feels that her flow has begun.

---

## CHAPTER IX.

## ON THE CONDUCT OF THE BRIDE BEFORE THE WEDDING

1) The bride must have seven ritually clean days before the wedding, i.e. she should count seven clean days as of the day when the wedding date is established, irregardless of the fact that she may be ritually clean.
2) If the wedding date has been postponed for two or three days after she has counted the seven clean days, or if she was not sure of the date while she counted the seven days — because of a pending governmental permit, for example — a rabbinical opinion should be obtained, whether another seven clean days have to be counted.

---

## CHAPTER X.

## LAWS CONCERNING VIRGINAL BLEEDING

1) The bride counts her seven clean days from the fifth day (after her wedding night), although normally this count begins later, as will be explained further on. Only in this

געשריבן ווייטער — נאָר ווייל זי איז אומריין געוואָרן פון מיידל בלוט (דם בתולים), זאָל זי אָנהויבן ציילן אין פינפטן טאָג למשל דער חתן איז ביי איר געוועזן די נאַכט פון זונטיק אויף מאָנטיק דאַרף זי דורכלאָזן מאָנטיק דינסטיק, מיטוואָך און דאָנערשטיק און דאָנערשטיק פאַרנאַכט זיך אונטערזוכן און ציילן פון פרייטיק זיבן ריינע טעג.

ב) די צייט ווען זי איז אומריין פון די מיידל בלוט (דם בתולים) איז די פירונג ביי איר ווי ביי אַנדערע נדות.

---

## סימן יא.

## די דינים און דער מנהג פון א געווינערן (יולדת)

א) אויב א פרוי איז געזעסן אויפן בראַך שטול אזוי ווי צו האָבן דאָס קינד און דערנאָך האָבן די ווייען אויפגעהערט און זי איז ווייטער מעוברת געבליבן און קיין בלוט האָט זי אויך ניט געזעהן מוז זי דאָך פרעגן א שאלה ביי א רב צו זי מעג זיין מיט איר מאַן.

ב) אויף די פרויען געווינערינס (יולדות) איז גאָר קיין השגחה ניט דאָ ווען זי זאָל זיך רייניגען, יעדע פרוי טוט זיך ווי זי וויל און דורך דעם קומט ארויס גרויסע מכשולים דאַריבער דאַרף יעדער רב אין זיין שטאָט מאַכן א באַשטימטע אָרדנונג, און וואו ס'איז נאָך אזא אָרדנונג ניטאָ, דאַרף די פרוי וועלכע האָט געבוירן א אינגל (א זכר) דורכלאָזן זיבן טאָג און די וועלכע האָט געבוירן א מיידל (א נקבה) דאַרף דורכלאָזן פערצן טעג און נאָכהער זיך אונטערזוכן און ציילן זיבן ריינע טעג און זיך טובל זיין ווי דער דין און דאַמאָלסט הייסט זי ריין און קען זיין מיט איר מאַן.

ג) אויב א פרוי האָט מפיל געוועזן זאָל זי טאָן אַלע זאַכן דורכן רב.

---

## סימן יב.

## אַלע דינים ווי דער מאַן דאַרף זיך אָפּהיטן פון זיין פרוי אין דער צייט ווען זי איז ניט ריין

א) יעדער איד איז מחויב זיך אָפּשיידן פון זיין פרוי ווען זי איז אומריין ביז

case, where she has become unclean because of virginal bleeding, she may begin her count on the fifth day. If, for example, cohabitation has taken place during the night from Sunday to Monday, the bride must allow Monday, Tuesday, Wednesday and Thursday to pass. On Thursday before nightfall she must examine herself and count seven clean days as of Friday.

2) During this period of virginal uncleanliness the bride must conduct herself like other women who are menstrually unclean.

---

## CHAPTER XI.

## LAWS CONCERNING THE WOMAN IN CONFINEMENT

1) If a woman has suffered false labor pains and her pregnancy continues, nor has she discovered an issue of blood, she should obtain a rabbinical opinion, whether further cohabitation is permitted.

2) There is widespread confusion concerning the period of purification for a woman upon her confinement. Each woman does as she pleases, which gives rise to many abuses. Hence, each rabbi should set a definite rule for his communities. Where such a rule has not been established, seven days must be allowed to pass after the birth of a boy and fourteen days after the birth of a girl. Then an examination must be made, followed by a count of seven clean days and a bath of immersion, according to the law. Then the woman is clean and cohabitation is permitted.

3) In the case of a miscarriage, conduct shall be determined upon consultation with a rabbi.

---

## CHAPTER XII.

## RESTRICTIONS UPON THE HUSBANDS DURING THE MENSTRUAL PERIOD OF HIS WIFE

1) Every Jew is constrained from cohabiting with his wife, when she is unclean, until she has counted seven clean days

זי זאָל אָפּציילן זיבן ריינע טעג און זיך טובלען, און אויב זי טובלת זיך ניט אפילו ס'דויערט פיל יאָרן הייסט זי אלץ א נדה.

ב) די פרוי טאָר ניט בלייבן אומריין ווי באלד נאָר זי קען זיך ריינינגען מוז זי זיך גלייך טובלען.

ג) דער מאַן טאָר ניט שטיפן, לאכן און קאַטאָוועס טרייבן מיט זיין פרוי אין דער צייט ווען זי איז אומריין (נדה) און ער זאָל ניט שמועסן מיט איר קיין לייכטזיניקייטן אין לצנות.

ד) ווען די פרוי איז אומריין טאָר דער מאַן ניט אָנרירן אין איר אפילו מיט דעם קלענסטן פינגער און ער זאָל ניט דערלאַנגען צו איר אפילו מיט א גאַנץ לאַנגע זאַך, און ער זאָל ניט אריינוואַרפן אין איר האַנט קיין שום זאַך, אויך ניט אין איר שויס — און זי צו אים דאָס גלייכן אויך ניט.

ה) דאָס רוב עסן מאַן און ווייב פון איין טעלער ווען זי איז ריין, לכן דאַרפן זיי זיך אָפּשיידן ווען זי איז אומריין און ניט עסן פון איין טעלער אין די צייט. און אויב זיי עסן ניט פון איין טעלער אפילו אין דער צייט ווען די פרוי איז ריין, דאַרפן זיי מאַכן א צייכן (א היכר) אויפן טיש בשעת'ן עסן וואָס זאָל זיי דערמאַנען אז זי איז אומריין.

ו) דער מאַן זאָל ניט עסן און טרינקען דערפון וואָס די פרוי לאָזט איבער אין דער צייט ווען זי איז אומריין, אָבער ווען אן אַנדערער האָט גענעסן אָדער געטרונקען דערפון נאָך איר — מעג שוין דער מאַן נאָך דעם אַנדערן עסן און טרינקען.

ז) אויב די פרוי האָט געטרונקען פון א פול גלאָז און האָט איבערגעלאָזט בערך א האַלב גלאָז און דערנאָך האָט מען דאָס גלאָז דערגאָסן פול, טאָר דער מאַן אויך ניט טרינקען דערפון. — אויב אָבער די פרוי האָט אין גאַנצן אויס־געטרונקען פון דעם גלאָז, קען דער מאַן טרינקען פון דעם גלאָז און ער דאַרף ניט דאָס גלאָז שווענקען — נאָר אויב ער איז מדקדק און וויל יאָ שווענקען דאָס גלאָז תבוא עליו ברכה.

ח) אויב די פרוי האָט איבערגעלאָזט פון איר עסן און טרינקען אין א כלי און מ'האָט דאָס איבערגעגאָסן אין א צווייטער כלי מעג שוין דער מאַן דאָס עסן פון דער — צווייטער כלי.

ט) אויב די פרוי האָט איבערגעלאָזט עסן אָדער טרינקען און דער מאַן ווייסט ניט אז דאָס האָט זי איבערגעלאָזן, דאַרף מען אים ניט זאָגן און ער מעג

and has performed the immersion. If she does not perform the immersion, even after a lapse of many years, she is still regarded as menstrually unclean.

2) The woman should not remain in a state of impurity, but should perform the immersion, as soon as she is able to purify herself.

3) The husband should not jest, laugh nor banter with his wife while she is menstrually unclean; neither should he converse with her in levity and lewdness.

4) When the wife is unclean, the husband must not touch her even with his little finger; nor must he hand her anything, even with a very long object; neither should he throw anything into her hand, nor into her lap. The wife, on her part, must refrain from doing any of these things to him.

5) If husband and wife usually eat from the same plate, when she is clean, they must use separate dishes, when she is unclean. If they do not eat from the same plate, even when she is clean, they should make a special arrangement on the table during meals to remind them that she is unclean.

6) The husband should not eat or drink of anything which his wife has left over, when she is unclean. If, however, another person partook of it after her, the husband may consume it subsequently.

7) Even if the wife drank from a full glass, leaving over about half a glassful and the glass was refilled, the husband may not drink of it. If, however, the wife empties the glass completely, the husband may drink from the glass without rinsing it; but if he is scrupulous, and insists upon rinsing the glass, he is deserving a blessing.

8) If the wife has left some food or drink in one vessel, and it has been poured into another vessel, the husband may partake of it from second vessel.

9) If the wife has left over some food or drink, and the husband does not know that it was she who left it over, it is not necessary to tell him, and one may let him partake of it; for the consumption of food or drink which the wife

עסן אָדער טרינקען דערפון, מחמת דער איסור פון עסן און טרינקען דערפון וואָס די פרוי לאָזט איבער איז נאָר צוליב דעם ווייל אַז מ׳עסט אָדער טרינקט דערפון וואָס דער אַנדערער לאָזט איבער קומט דערפון ארויס ליבשאַפט — דעריבער איז אַז ער ווייסט ניט אַז דאָס האָט זי איבערגעלאָזן — שאַדט ניט.

י) דעריבער אַז דער מאַן איז ניט אין דער היים מעג די פרוי פריהער עסן פון דער כלי און אים איבערלאָזן, נאָר זי זאָל אים ניט זאָגן אַז זי האָט דערפון געגעסן. — דאָס איז אָבער נאָר ביי דער זאַך — אָבער ביי אַנדערע זאַכן, וואָס דער מאַן היט זיך אַפּי׳ דהיינו ער עסט ניט פון קיין שאלה ער עסט נאָר גלאַט כשר אָדער ער עסט אום פסח נאָר מצה שמורה און פון נייע כלים אָדער נאָך אַזעלכע זאַכן וואָס דער מאַן איז אָפּגעהיט, טאָר אים די פרוי ניט געבן די זאַכן — פון וועלכע דער מאַן איז אָפּגעהיט — אפילו ווען ער ווייסט ניט, ווער רעדט צו ריידן דעם מאַן אַז ס׳איז דאָך כשר, אַלע אידן עסן דאָס מעג ער אויך עסן, דערביי נאָך אַריינלייגן פרומקייט אַז זי איז געטריי דעם מאַן, היט זיין געזונט — ער זאָל האָבן וואָס צו עסן — דאָס טאָר מען אוודאי ניט. מיר ערקלערן די פרויען אַז דאָס איז א גרויסער איסור, גלייך ווי זי זאָל געבן דעם מאַן חזיר עסן, ווארום אַז א מענש איז אויף זיך מקבל און איז אָפּגעהיט פון א זאַך איז דאָס ביי אים ווי א נדר און א נדר א איז אסור ווי נבלות ביי אים. די פרויען וואָס זיינען מכשיל די מענער מיט אַזעלכע זאַכן טוען א גרויסע עבירה און וועלן האָבן זייער געהעריגע שטראָף דערפאַר. אונזערע הייליקע חכמים האָבן געשריבן אַז נאָר די פרוי הייסט אַן ערליכע, וועלכע טוט דעם ווילן פון איר מאַן, זי הייסט א אשה כשרה און זי וועט זוכה זיין — צו האָבן געזונטע און גוטע קינדער — און צו אַלדאָס גוטס.

יא) די פרוי מעג עסן דערפון וואָס דער מאַן לאָזט איבער.

יב) דער מאַן טאָר ניט זיצן אויף דער פרוים בעט אפילו ווען זי זעהט ניט אָבער זיך אַנרירן אין די בעטגעוואַנט מעג ער.

יג) די פרוי מעג זיצן אויף דעם מאַנס בעט אָבער נאָר ווען ער זעט ניט, ליגן

has left over is prohibited only, because it may tend to stimulate the affections; hence there can be no objection, if he is unaware that it was she who left it over.

10) Accordingly, if the husband is not home, the wife may eat from any vessel and leave some of it for him, provided she does not tell him that she has partaken thereof. This however, is permissible only in such a case. In other matters where the husband is especially scrupulous, as if he refrains from eating any meats which necessitate a rabbinical inquiry or whose lungs are not entirely free from adhesions, or if on Passover he eats only specially supervised Matzos and food prepared in new vessels, and similar restrictions which he observes, the wife should not offer him of such things which he avoids, even if he is unaware of the fact, — let alone persuade him to eat these things by claiming that they are actually permitted; that, since all other Jews eat them, he, too, should be allowed to eat them — all this under the pious pretense that she is devoted to her husband, cares for his health so that he should be adequately fed. All this is certainly not permissible, and we declare to these women that this is serious a transgression equivalent to feeding their husbands swine's flesh; for, once a person takes it upon himself to observe such restrictions, it is considered as a vow and a transgression against a vow is equal to the consumption of forbidden foods. Those women who lead their husbands astray in such matters commit a grave sin and will surely suffer the deserved punishment. Our holy sages write that a woman can be considered devout only, if she fulfils the desires of her husband, in which case she may expect to be rewarded by having healthy and virtuous children and every good fortune.

11) The wife may partake of that which her husband leaves over.

12) The husband may not sit on his wife's bed even when she does not see it, but he may touch the bed coverings.

13) The wife may sit on the husband's bed, but only when he

אויף דעם מאַנ'ס בעט — טאָר ניט די פרוי אַפילו אין אַלע קליידער ניט בייטאָג און ניט ביינאַכט.

יד) דער מאַן טאָר ניט זיצן אויף דער פרוים בעט אַפילו אין דער צייט ווען זי ציילט שוין אירע ריינע טעג און ליגט שוין אַ ווייס לייַלאַך אויפן בעט.

טו) דעם מאַנ'ס בעט טאָר זיך ניט אָנרירן אין דער פרוים בעט.

טז) דער מאַן טאָר ניט קוקן אויף איר טריט און ניט אויף קיין שום אָרט פון איר קערפּער (לייב) וואָס איז געוויינליך צוגעדעקט מיט אירע קליידער.

יז) עס איז זייער גליַיך אַז די פרוי זאָל האָבן אַנדערע קליידער אין וועלכע זי זאָל גיין אין דער צייט ווען זי איז אומריין, כדי זיי זאָלן געדענקען אַז זי איז אומריין.

יח) זי זאָל אים ניט אָנגיסן אַ כוס צום טרינקען — ווען ער זעהט.

יט) אַז די פרוי טראָגט עסן צום טיש אָדער זי דערלאַנגט דעם מאַן עפּעס זאָל זי דערלאַנגען מיט אַ שנוי — דהיינו מיט דער לינקער האַנט.

כ) די פרוי טאָר ניט בעטן דעם מאַנס בעט בשעת ער זעהט, אָבער ווען ער זעהט ניט מעג זי יאָ בעטן אַפילו ער ווייסט אַז זי האָט געבעט.

כא) דער מאַן טאָר אויך ניט אָנגיסן פאַר איר אַ כוס צום טרינקען און איר ניט שיקן אַ כוס — אַפילו אַ כוס של ברכה — סיידן אַנדערע טרינקען פריהער, מעג ער איר שוין דערנאָך שיקען.

כב) די פרוי טאָר ניט שטעלן פאַרן מאַן וואַסער צום וואַשן.

כג) די אַלע דינים וואָס איז געשריבן אין דעם סימן זאָלן זיי אָפּהיטן פון דעם טאָג וואָס זי איז אומריין געוואָרן ביז זי איז זיך טובל ס'איז קיין חילוק ניט צווישן אומריינע טעג און צווישן ריינע טעג.

כד) אויב דער מאַן אָדער די פרוי זיינען ח"ו קראַנק און איינער דאַרף דעם אַנדערן באַדינען זאָלן זיי פרעגן אַ רב ווי זיי זאָלן זיך נוהג זיין.

---

does not see it. However, she may not lie down upon her husband's bed, even in her clothes, whether by day or by night.

14) The husband may not sit on the wife's bed, even after she has begun to count her seven clean days and has spread out fresh sheets.

15) The husband's bed must not adjoin the wife's bed.

16) The husband should not observe her step, nor look at any part of her body which is usually covered by her clothes.

17) It is very fitting that the wife should wear special clothes during her menstrual period, so that they should both remember that she is unclean.

18) She should not fill the cup for him, while he is looking on.

19) When the wife serves food at the table, or when she hands her husband anything, she should do so in an unusual manner — as, for example, with her left hand.

20) The wife must not make the husband's bed, while he is looking on; otherwise she may do it, even if he knows that she has made the bed.

21) The husband, also, may not fill the cup for his wife, nor even send it to her, even if it is the cup over which a benediction has been made, unless others drink of it first, in which case he may send it to her.

22) The wife must not set water in front of her husband for the purpose of washing himself.

23) All the laws mentioned in this chapter must be observed from the day when she becomes unclean until she performs the immersion, without distinction as to "unclean" and "clean" days.

24) If husband or wife fall ill — G-d forbid — and one has to minister to the other, they should obtain rabbinical advice as to the proper conduct.

---

# סימן יג.

## די דינים ווי אַ פרוי דאַרף זיך נוהג זיין מיט דאַוונען און מיטן שוהל גיין ווען זי איז ניט ריין

א) א טייל פוסקים שרייבן אז א פרוי אין די אומריינע טעג טאָר ניט גיין אין שוהל און טאָר ניט דאַוונען, קיין שום שם צו דערמאָנען און ניט אָנרירן קיין ספר. בענטשן נאָכן עסן זאָל זי הערן פון אַן אַנדערן, ער זאָל מכוין זיין איר מוצא צו זיין און זי זאָל הערן וואָרט ביי וואָרט און אז ס'איז ניטאָ קיין אַנדערער זאָל זי אַליין בענטשן דאָס גלייכן קידוש מאַכן. און א טייל פוסקים שרייבן אז א נדה מעג יאָ אין שול גיין, מעג דאַוונען אַלע ברכות מאַכן און דעם שם דערמאָנען. דער מנהג איז אז זיי גייען אין שוהל אַריין אויב ס'איז דאָ ביי איר א מנין זאָל זי ניט קוקן אויף דער ספר־תורה ווען מ'הויבט אויף דעם ספר און מ'ווייזט דעם עולם דאָס כתב.

ב) אין די ריינע טעג מעג זי גיין אין שוהל.

ג) ימים נוראים אין סליחות טעג און יום טוב ווען אַלע גייען אין שוהל מעג זי אויך גיין. דאָס גלייכן ווען זי מאַכט חתונה א קינד אָדער זי שטייט אויף פון קינד בעט מעג זי אויך גייען אין שוהל.

---

# סימן יד.

## דינים פון דעם אָפּציהען און ווען דאָס אָפּציהען זאָל זיין

א) א טאָג פריהער איידער די פרוי הויבט אָן ציילן די ריינע טעג זאָל זי זיך פאַרנאַכט צווישן טאָג און נאַכט אונטערזוכן און ווען זי געפינט שוין גאַרניט, זאָל זי מאָרגן פרי אָנהויבן ציילן די ריינע טעג.

ב) די ריינע טעג הויבן זיך ניט אָן פאַר דעם זעקסטן טאָג פון איר אומריינקייט (טומאה) וואָרום אפילו ווען זי איז אומריין געוואָרן און האָט באַלד אויפגע־

## CHAPTER XIII.

## CONCERNING PRAYER AND SYNAGOGUE ATTENDANCE DURING THE MENSTRUAL PERIOD

1) Some authorities hold that during her menstrual period a woman should not attend synagogue nor pray; that she should not utter any Divine appellation nor touch a sacred book; that she hear the grace after meals word by word from another person, who should have it in mind to absolve her of the duty; and that only in the absence of another person should she herself say the grace and pronounce the sanctification (kiddush). Other authorities hold that a menstrually unclean woman is permitted to attend synagogue, to pray, to say all the benedictions and to utter the Name of G-d. The custom is that women do attend synagogue during their periods. If a service is held in her presence, she should not look upon the scroll of the Law, when it is being raised to show the script to the congregation (Hagba'ah).
2) During her clean days, she is definitely permitted to attend synagogue.
3) During the High Holidays, during the penitential days (s'lichos) and on the festivals, when all others attend synagogue, the unclean woman, too, may attend. Similarly, when her child is being wedded, or when her confinement is ended, she may attend synagogue.

---

## CHAPTER XIV.

## LAWS CONCERNING THE PURIFICATION AND WHEN THE PURIFICATION IS TO TAKE PLACE

1) On the day before starting her count of seven clean days the woman should examine herself during the evening twilight. If she does not discover anything, she may begin her count of clean days on the morrow.
2) The clean days never begin before the sixth day after the onset of the period; for even if the flow should cease im-

הערט צו זעהן און זעהט שוין ניט מוז זי דאָך וואַרטן פינף טעג און דאַרף זיך פאַרנאַכט אונטערזוכן און מאָרגן פרי דאָס הייסט דער זעקסטער טאָג הויבט זיך ערשט אָן דער ערשטער טאָג פון די זיבן ריינע טעג.

ג) א טייל זיינען זיך נוהג און הויבן ערשט אָן צו ציילן פון אַכטן טאָג דהיינו זי ציהט זיך אָפּ דעם זיבעטן טאָג און אויף מאָרגן הויבט זי אָן ערשט ציילן, דאָס איז אָבער ניט קיין גוטער מנהג מ'דאַרף זיך מקדים זיין צו א דבר מצוה.

ד) אויב א כלה נאָך דער חופה האָט געזעהן בלוט איידער דער חתן איז ביי איר געוועזן דאַרף זי פרעגען א שאלה ווען זי זאָל אָנהויבן ציילן זיבן ריינע טעג.

ה) דאָס גלייכן א כלה וואָס דאַרף חתונה האָבן זאָל זי אויך פרעגן א שאלה ווען זי זאָל אָנהויבן ציילן זיבען ריינע טעג.

ו) אַפילו ווען זי האָט געזעהן נאָר אַ פלעק הייסט זי א נדה און איז אומריין און ס'הויבן זיך אָן די זיבן ריינע טעג ערשט נאָכן פינפטן טאָג פון אומריין ווערן ווי אַלע פרויען.

ז) דאָס איז אָבער נאָר אַז זי האָט געזעהן בלוט אָדער א פלעק דאַמאָלט ווען זי איז געוועזן גאַנץ ריין — טהור, אָבער אויב זי האָט געפונען א פלעק אַפילו בלוט אין די טעג וואָס זי ציילט ריינע טעג דאַרף זי ניט וואַרטן קיין פינף טעג נאָר תיכף אַז זי ווערט ריין קען זי מאָרגן פרי אָנהויבן ציילן זיבן ריינע טעג.

ח) אויב זי האָט זיך געטובלת און דער מאַן איז ביי איר ניט געוועזן אין דער נאַכט און מאָרגען פרי געפינט זי א פלעק זאָל זי פרעגן א שאלה.

ט) דאָס פּוסק בטהרה זיין, דאָס וואָס די פרויען רופן אָן אָפּציהען מוז זיין איידער די זון פאַרגייט, אויב אָבער מען האָט שוין געדאַוונט מעריב אָבצוואָהר זי האָט נאָך ניט געדאַוונט אָדער דער עולם האָט שוין מקבל שבת געוועזן און ס'איז נאָך טאָג זאָל זי פרעגען א שאלה ווי זי זאָל זיך

mediately and not recur the woman must wait five days, examine herself before nightfall, and only on the morrow, i.e. on the sixth day, begin to count her seven clean days.

3) Some women are accustomed to begin the count on the eighth day; i.e. they conduct the purification on the seventh day, and begin to count on the morrow. This, however, is an improper practice, for one should hasten in fulfilling a meritorious deed.

4) If, after the wedding, the bride has an issue of blood before cohabitation, she should obtain rabbinical advice when to begin her count of seven clean days.

5) Similarly if it happens in the case of a bride shortly before her wedding, she should inquire, when to begin her count of seven days.

6) Even if the woman discovers merely a stain, she is regarded as menstrually unclean, and her seven clean days begin only after the fifth day of her impurity, as in the case of all other women.

7) This applies, however, only if she has discovered an issue of blood or a stain during her completely clean period (after the bath of immersion); if, however, she discovers a stain or even an issue of blood during the days of purification (preceding the bath of immersion), she need not await another five days, but as soon as she is clean, she may resume to count her seven days of purification on the morrow.

8) If the woman has taken the bath of immersion, but the husband has not cohabited with her during the night, and she discovers a stain in the morning, she should make an inquiry.

9) The "cessation in purity", or the "purification", as women call it, must take place before sundown; if, however, the congregation has already said the evening prayer, although the woman herself has not done so, or if the congregation has already recited the welcoming prayers for the Sabbath (kabbolas shabbos), while it is still daylight, she should

נוהג זיין און ווייל ס'ווערט שפעט ס'איז קיין צייט צו שיקן פרעגן, זאל זי זיך פריהער אפציהען און דערנאך שיקן פרעגן. אויב ס'איז שפעט אפילו דער עולם האט נאך ניט געדאווענט קיין מערב זאל זי אויך פרעגן א שאלה.

---

# סימן טו.

## ווי אזוי דאס אפציהען זאל זיין און וואס הייסט אפציהען

א) ווען די פרוי וויל מאכן דאס אפציהען, זאל זי זיך אונטערזוכן ווי ווייטער איז געשריבן אין סימן טז., איידער די זון פארגייט, ווי ס'איז געשריבן אין פריהערדיגן סימן און דער נאך זאל זי זיך בודק זיין ביז ס'ווערט רעכט נאכט און זי זאל זיך ווידער בודק זיין אויב זי געפינט ניט קיין שום רויטקייט (מראה אודם) אזוי הויבט זיך אן פון פארגן פרי די זיבן ריינע טעג און אויב זי געפינט עפעס רויטלאך מוז זי ערשט מארגן מאכן דעם אפצוג.

ב) אזוי דארף יעדע ערליכע פרוי טאן און בדיעבד אויב זי האט זיך נאר איין מאל בודק געווען (אונטערזוכט) איז אויך קיין איסור ניט. יעדע ערליכע מוטער אדער שוויגערמוטער דארף איר טאכטער פערזענליך לערנען ווי אזוי זי זאל זיך בודק זיין ווארום אזעלכע זאכן לאזן דאך זיך ניט צו שרייבן אויף אידיש טייטש.

ג) דעם טאג ווען די פרוי מאכט דעם אפצוג דארף זי אנטאן נאך דער בדיקה א ריין וויים העמד אויף וועלכער ס'איז ניטא קיין פלעק און מארגען פרי אנהויבען ציילען זיבן ריינע טעג.

ד) ס'איז א מנהג כשר וישר אז יעדע פרוי וואס מאכט דעם אפצוג זאל זיך אפוואשען און זי זאל אנטאן א וויים העמד און אנדערע קליידער, נאר בשעת הדחק אז זי האט ניט קיין אנדערע קליידער איז גענוג אז זי זאל אנטאן א ריין העמד אויף וועלכער ס'איז ניטא קיין פלעק.

---

consult rabbinical authority as to the proper conduct. Since, however, it might be late, she should conduct the purification first and then send for the inquiry. If the hour is late, she should make an inquiry even if the congregation has not yet said the evening prayer.

---

## CHAPTER XV.

## HOW TO CONDUCT THE PURIFICATION AND WHAT IS MEANT THEREBY

1) A woman preparing to conduct the purification should examine herself as described below in chapter 16; once before sundown, as explained in the previous chapter, and then again, after it has become completely dark, and if there is no trace of a reddish mark, she begins the count of her seven clean days on the morrow. If she does find a reddish mark, she must repeat the purification the next day.

2) Thus should be the practice of every devout woman; if, however, only one examination has been conducted, it is not to be regarded as a transgression. Every devout mother or mother-in-law should instruct her daughter personally in the method of the examination, since it is not suited for presentation in translation.

3) On the day of her purification after having examined herself the woman should put on clean lingerie, free from any stains, and on the morrow begin to count her seven clean days.

4) It is a very commendable practice that every woman should wash herself after the purification and put on white lingerie and other clothes, but in an emergency, if no other clothes are available, any clean lingerie that is free from stains will suffice.

## סימן טז.

### דינים פון די זיבן ריינע טעג און ווי אַזוי די בדיקות אונטערזוכונג זאָל זיין

א) אַלע טאָג פון די זיבן ריינע טעג מוז זיך די פרוי בודק זיין (אונטערזוכן) צוויי מאָל אין טאָג אין דער פרי און פאַרנאַכט.

ב) די בדיקה דאַרף זיין ביי די ליכטיקייט פון דעם טאָג און ניט ביי א ליכט.

ג) די אַלע בדיקות דאַרף זיין לויטן דין ווי ערליכע פרויען זיינען זיך נוהג, און די פרוי וועלכע איז זיך ניט בודק גענוי, לויטן דין איז דאָס גאָר קיין בדיקה ניט.

ד) אויב זי קען ניט אַלע בדיקות מאַכן גענוי לויטן דין איז בדיעבד גענוג אויב זי האָט זיך איין מאָל אין די זיבן טעג בודק געווען גענוי לויטן דין. געוויס איז בעסער אַז זי קען דעם ערשטן טאָג די גוטע בדיקה מאַכן, נאָר אויב ניט איז בדיעבד גענוג איין גוטע בדיקה אין אַנדערן טאָג פון די זיבן ריינע טעג. די פרוי אָבער וואָס האָט זיך אפילו איין מאָל ניט בודק געווען ווי דער דין, זיינען אירע זיבן טעג ניט גערעכענט און איר טבילה העלפט ניט זי הייסט אנ'אמתע נדה.

ה) די זיבן ריינע טעג מוזן זיין נאָכאַנאַנד זי זאָל אויף זיך אין פאַרלויף פון די זיבן טעג ניט געפינען קיין שום פלעק, אויב אָבער זי האָט יאָ געפונען א פלעק מוז זי אויף דאָס ניי בדיקה האָבן ווי ס'איז אויבן געשריבן און אויף דאָס ניי זיבן ריינע טעג ציילן.

---

## סימן יז.

### די דינים פון טבילה ווען די פרוי זאָל זיך טובל זיין און ווי אַזוי זי זאָל זיך טובל זיין אין אַלע דינים פון טבילה און חפיפה

א) אויב דער מאַן איז אין דערהיים איז א מצוה אז די פרוי זאָל זיך טובל זיין אין דער צייט ווען ס'קומט איר אויס.

## CHAPTER XVI.
## LAWS CONCERNING THE SEVEN CLEAN DAYS AND THE COUNT OF THE EXAMINATIONS

1) On each of the seven clean days, the woman must examine herself twice during the day: in the morning and before sundown.
2) The examination must be made by the natural light of the day and not by artificial light.
3) All these examinations must be conducted according to the law after the manner of devout women. If the woman fails to examine herself thoroughly according to the law, her examination is not valid.
4) If the woman is unable to conduct all the examinations exactly according to law, a single thorough examination according to law, once during the seven days will be deemed acceptable. In this case it would certainly be best, if the thorough examination were conducted on the first day; otherwise on thorough examination on any of the seven clean days will be densidered valid. If, however, the woman has not conducted a single examination according to law, her seven days are not counted valid, an immersion is of no avail, and she is considered in every respect as menstrually unclean.
5) The seven clean days must be consecutive, no stain being discovered throughout the seven days. If, however, the woman does find a stain, she must repeat the examination, as described above, and begin a new count of seven clean days.

---

## CHAPTER XVII.
## THE LAWS OF IMMERSION: WHEN THE WOMAN SHOULD PERFORM THE IMMERSION, INCLUDING ALL OTHER LAWS CONCERNING IMMERSION AND CLEANING OF THE HAIR

1) When the husband is home, it is a meritorious deed for the wife to perform the immersion as soon as permissible.

ב) זי מעג זיך טובל זיין פרייטיק פארנאכט אויב זי האט ניט געקענט פריהער זיך טובל זיין דאס איז דוקא אז דער מאן איז אין שטאט, אבער אז דער מאן איז ניטא אין שטאט טאר זי זיך ניט טובל זיין פרייטיק פארנאכט. דאס גלייכן אויב זי האט געקענט זיך טובל זיין פריהער טאר זי זיך ניט טובל זיין פרייטיק פארנאכט אפילו אז דער מאן איז אין דערהיים.

ג) אויב זי האט זיך געקענט טובל'ן פריהער נאר דער מאן איז ניט געווען און ער איז פרייטיק געקומען צופארן איז דער דין אז וואו ס'איז א מנהג מעג זי זיך טובל זיין.

ד) אויב זי האט זיך געטובלת דאנערשטיק אויף דער נאכט וואס געהערט צו פרייטיק דערנאך איז זי געווואר געווארן אז די טבילה איז ניט גוט געווען דהיינו זי האט געפונען א חציצה אדער אן אנדער ספק, ס'דאכט זיך איר אז זי האט זיך ניט געטובלת מעג זי זיך שוין פרייטיק פארנאכט נאך אמאל טובל זיין.

ה) דאס גלייכן ווען זי האט זיך טובל געווען פרייטיק פאר נאכט און זי האט דערנאך געפונען עפעס א חציצה דהיינו זי האט געפונען עפעס אונטער דעם נאגל, מעג זי זיך טובל זיין נאך אמאל. אדער זי איז געגאנגען פון דער טבילה און האט באגעגענט א הונט אדער א חזיר און זי איז זיך נוהג, נאך אזא באגעגעניש זיך נאך אמאל טובלען, מעג זי זיך נאך אמאל טובל זיין אפילו פרייטיק פארנאכט.

ו) אויב זי האט זיך טובל געווען פרייטיק פארנאכט און דערנאך האט זי דערזעהן א נאגל וואס זי האט פארגעסן אפצושניידן זאל זי פרעגן א שאלה ווי זי זאל זיך נוהג זיין.

ז) מוצאי שבת האט דער דין פון פרייטיק פארנאכט, דאריבער דארף א פרוי זיך ניט טובל זיין מוצאי שבת, סיידן זי האט פריהער ניט געקענט.

ח) ערב יום טוב פארנאכט האט דעם זעלבן דין פון ערב שבת פארנאכט געגן אלע זאכן וואס דא איז געשריבן.

ט) אז איינער נעמט אן אלמנה און די ערשטע טבילה קומט אוים פרייטיק פאר־נאכט זאל זי פרעגן א שאלה.

י) א פרוי טאר זיך ניט טובל זיין בייטאג נאר ביינאכט ווען ס'שטייען שוין שטערן.

יא) אויב זי האט זיך ג'טובלת בייטאג איז דער דין אזוי, אויב דאס איז דער זיבעטער טאג פון די זיבן ריינע טעג העלפט גאר ניט די טבילה וואס זי האט

2) She may perform the immersion on Friday before sundown, if she could not do it before, provided her husband is in town. If, however, her husband is absent, she may not perform the immersion on Friday before sundown. Likewise, if she could have performed the immersion earlier, she may not do it on Friday before sundown, even if her husband is home.
3) If she could have performed the immersion earlier, but the husband was absent and arrived on Friday, she may do it now, if it is in accord with local custom.
4) If she performed the immersion on Thursday night, which belongs to Friday, and then discovered that her immersion was invalid — by reason of an interference, for example, — or if there was any doubt, which might lead her to believe that her immersion may not have been valid, she may repeat her immersion on Friday afternoon.
5) Likewise, if she performed the immersion on Friday afternoon and she found some interference afterwards, such as particles under a nail, she may repeat her immersion. Or, if upon returning from the immersion she has encountered a dog and a pig, and it is her practice to repeat her immersion after such an encounter, she may do so.
6) If she has performed the immersion on Friday afternoon, and afterwards discovered a nail which she forgot to cut, she should make an inquiry concerning proper conduct.
7) The same laws apply on Saturday night as on Friday afternoon, hence a woman should not perform the immersion on Saturday night, unless she was unable to do so before.
8) The afternoon of the festival eve is governed by the same law as Friday afternoon in all matters described.
9) A widow who remarries and whose first immersion occurs on Friday afternoon should make an inquiry.
10) The woman should not perform the immersion during the day, but at night, when the stars have already appeared.
11) If she did perform the immersion during the day, the following laws apply: If it is the seventh day of her clean

זיך ג'טובלת און זי מוז זיך נאָך אַמאָל טובל זיין ביינאַכט ווען ס'שטייען שוין שטערן, נאָר אויב ס'איז שוין א טאָג נאָך די זיבן ריינע טעג, דאָס הייסט שוין אן איבערגעגאַנגענע טבילה העלפט בדיעבד די טבילה וואָס זי האָט זיך טובל געווען דעם אַכטן טאָג בייטאָג נאָר זי איז נאָך אסור צום מאַן ביז נאַכט אָבער לכתחילה טאָר קיין פרוי אפילו אַנ'איבערגעגאַנגענע טבילה זיך ניט טובל זיין בייטאָג.

יב) אויב א פרוי האָט זיך ג'טובלת דעם זיבעטן טאָג בייטאָג האָבן מיר געשריבן אַז זי מוז זיך נאָך אַמאָל טובל זיין ביינאַכט, איז אויב דאָס קומט אויס אום פרייטיק, מעג זיך די פרוי פרייטיק פאַרנאַכט טובל זיין נאָך אַמאָל.

יג) אין אויסער געוויינליכן צופאַל (שטאַרקן אונס) ווען די פרוי קען זיך ניט טובל זיין ביינאַכט איז דער דין אַזוי: דעם זיבעטן טאָג פון די ריינע טעג העלפט קיין שום זאַך ניט, נאָר אַן איבערגעגאַנגענע טבילה, דאָס הייסט דעם אַכטן טאָג און די פרוי האָט קיין ברירה, ניט זי קען זיך ביינאַכט ניט טובל זיין, זאָל זי פרעגן א שאלה און דער רב וועט שוין פאַרשטיין אויב זי קען ווירקליך ניט אַנדערש וועט ער איר זיכער ערלויבן, אָבער די פרוי אַליין זאָל זיך ניט מתיר מאַכן.

יד) א כלה וואָס טובלת זיך פאַר דער חופה איז אויב ס'איז דער זיבעטער טאָג פון די ריינע טעג טאָר זי זיך ניט טובל זיין בייטאָג נאָר ביינאַכט, אָבער אויב ס'איז דער אַכטער טאָג מעג זי זיך טובל זיין, ס'איז א מצוה צו ערקלערן די פרויען, זיי מיינען אַז א כלה מעג זיך טובלען בייטאָג תמיד אפילו דעם זיבעטן טאָג. חס ושלום דעם זיבעטן טאָג איז קיין חילוק ניט סיי א פרוי סיי א כלה טאָרן זיך ניט טובל זיין בייטאָג, נאָר דעם אַכטן טאָג איז דאָ א חלוק אַז אַנדער פרוי טאָר ניט לכתחילה און א כלה מעג יאָ.

נאָך דער חופה די ערשטע טבילה טאָר זי זיך שוין ניט טובל זיין לכתחילה בייטאָג אפילו דעם אַכטן טאָג.

---

## סימן יח.

## די דינים פון טבילה

א) מ'מוז טובל זיין דעם גאַנצן קערפּער מיט אַמאָל און ניט טיילווייז, דהיינו ס'טאָר פריהער איין האַנט דערנאָך די צווייטע און דאָס גלייכן, מ'מוז מיט

days, her immersion is invalid and must be repeated at night after the stars have appeared; but if it is already the eighth day, following the seven clean days, then it is called a delayed immersion, and it is deemed valid, although cohabitation must not take place until nightfall. Properly, however, no woman should perform the immersion during the day, even in the case of a delayed immersion.

12) We have already stated that a woman who performs the immersion on the seventh day must repeat the immersion at night. If this occurs on Friday, she may repeat the immersion on Friday afternoon.

13) Under extra-ordinary circumstances, if the woman cannot perform the immersion at night, the following law applies: nothing can be done to permit the immersion on the seventh day; but in the case of a delayed immersion on the eighth day, she should consult a rabbi, who will certainly permit it, if there is no other possibility. The woman should not, however, take the liberty of making the decision herself.

14) A bride who performs the immersion before her wedding must do so at night, if it is the seventh of her clean days; but if it is the eighth day, she may do it during the daytime. It is a meritorious deed to explain this to the women who think that the bride may always perform the immersion during the daytime even on the seventh day. Nay, G-d forbid, there is no difference concerning the seventh day between a married woman and a bride, neither being allowed to perform the immersion during the daytime. Only on the eighth day there is the difference that it is improper for a married woman, whereas it is proper for the bride. After the wedding, even the first immersion must properly be performed at night, even on the eighth day.

---

## CHAPTER XVIII.

## LAWS CONCERNING THE MANNER OF THE IMMERSION

1) The entire body must be immersed at once and not partially, i.e. one must not immerse one hand first and then the other

אמאָל דעם גאַנצן קערפּער איבערן קאָפּ אין וואסער אריין־טאָן.

ב) בשעת טבילה טאָרן די האָר ניט זיין פאַרקניפּט און אויב ס'איז איין האָר פאַרקניפּט איז די טבילה קיין טבילה ניט.

ג) די האָר וואָס זיינען אויף די שווייסיגע ערטער טאָרן אויך ניט זיין צוזאַמענגעקלעבט און אויב זיי זיינען צוזאַמענגעקלעבט איז די טבילה קיין טבילה ניט.

ד) א פרוי וואָס האָט קאַלטינעס און זי האָט מורא די קאַלטינעס פונאַנדער נעמען איז דאָס ניט קיין חציצה.

ה) דאָס אומריינקייט פון די אויגן אַז דאָס איז אויפן אויג פון דרויסן פאַרטריקענט (דאַר) אָדער פייכט איז דאָס א חציצה, דאָס אומריינקייט אָבער וואָס איז אין אויג אינעווייניג איז אויב ס'איז פייכט און ווייך איז דאָס ניט קיין חציצה און אויב ס'איז פאַרטריקענט (דאַר) איז דאָס יאָ א חציצה. אַז ס'האָט אָנגעהויבן ווערן געל אָדער גרין אָדער בלוי איז דאָס אויך א חציצה.

ו) די פאַרטריקענטע בלוט וואָס ס'איז אויף א מכה איז א חציצה, אָבער די מאַטעריע וואָס אין דער מכה איז קיין חציצה ניט.

ז) מאַטעריע פון א מכה וואָס ס'איז ארויס אויפן לייב איז ביז דריי טעג איז דאָס קיין חציצה ניט, נאָך דריי טעג אָבער איז דאָס יאָ א חציצה ווארום ס'איז שוין פאַרטריקענט (דאַר).

ח) אויב מאַטעריע פון דער נאָז איז ארויס אויפן פּנים און ס'איז פאַרטריקענט איז דאָס א חציצה, דארום דאַרף זעהן די פרוי פאַר דער טבילה ארומוואַשן ריין די נאָז. די מאַטעריע וואָס אין דער נאָז איז קיין חציצה ניט מ'דאַרף אָבער אויך אין דער נאָז ריין וואַשן.

ט) אויב א פרוי האָט זיך געלאָזט בלוט פון אַן אָדער איז די ערשטע דריי טעג פון די בלוט לאָזן איז די בלוט קיין חציצה ניט און נאָך די דריי טעג איז דאָס א חציצה כל זמן ס'איז פאַרגליווערט ביז ס'היילט זיך ניט רעכט אויס.

י) א פרוי וואָס האָט אַן אויסשלאַק מוז זי ווייקן דעם אויסשלאַק אין ווארעם וואַסער ביז ס'ווערט צואווייקט און ווייך. פאַרטריקענטע (דאַרע) אויסשלאַק מוז מען אַראָפּנעמען און אַז מ'נעמט ניט אראָפּ איז די טבילה קיין טבילה ניט. דאַריבער זאָגן מיר אָן און וואָרנען, אַז מ'זאָל זיך צופּאַסן און טאָן ווי דער דין.

יא) א פּלאַסטער אויף א מכה איז א חציצה.

יב) אויב א פרוי האָט זיך פאַרשטאָכן אין לייב א האָלץ אָדער א גלאָז אָדער אַן אַנדער זאַך און סשטעקט ארויס פון דאָס לייב, אָדער אפילו ווען ס'שטעקט

hand, and so also the entire body must be immersed in the water over the head.

2) The hair must not be knotted during the immersion; if any hair is knotted, the immersion becomes invalid.
3) The hair which grows in places where the skin perspires must not be matted, lest the immersion be invalid.
4) A woman whose hair is tangled and is afraid to take it apart need not regard it as an interference.
5) The excretion on the outside of the eye, whether dry or moist, is regarded as an interference; inside the eye it is not regarded as an interference if moist, but if dry, it is regarded as an interference. If it begins to turn yellow, green or blue, it is also regarded as an interference.
6) The dried blood upon a wound is an interference, but the matter inside the wound in no interference.
7) Such matter from the inside of a wound which has been discharged upon the body is no interference for the first three days; thereafter it is an interference, since it is already dried.
8) Discharges from the nose which have dried are an interference, wherefore the woman should carefully wash the area around the nose. The secretion inside the nose is no interference, buth the inside of the nostrils should also be cleansed.
9) If a woman has lost blood from a blood vessel, it is not considered an interference during the first three days after the bleeding; thereafter, as long as it is coagulated, it is considered an interference, as the cut is not properly healed.
10) A woman who is afflicted with a scurf must soak it in warm water until it softens. A soft dry scab must be removed, otherwise the immersion is invalid. We therefore strictly admonish every woman to conform to the law in this respect.
11) The plaster upon a wound is an interference.
12) If the woman has contracted a splinter of wood, glass or any other material which protrudes from the skin, or is

ניט ארויס פון דאס לייב נאר מ'זעט דאס גלייך מיט'ן לייב איז דאס א חציצה און מ'מוז דאס פאר דער טבילה ארויסנעמען, אויב אבער ס'איז אין גאנצן מיט דער הויט פארדעקט איז דאס ניט קיין חציצה.

יג) אויב דאס לייב איז איינגעריכט פון שוויס איז דאס קיין חציצה ניט אבער אויב ס'איז ווי פארגלייזט איז דאס א חציצה.

יד) אויב די פרוי האט געריבן איין האנט אן דער אנדערער אדער אן דעם לייב און עס האט זיך באקומען שטיקלאך ווי טייג, איז אויב דאס בלייבט אויפ'ן לייב אדער ס'פאלט אויפן לייב איז דאס א חציצה.

טו) טינט און ליים און בלוט וואס ס'איז אנגעכאפט פעסט אן דעם לייב איז א חציצה אויך פארב אפילו ווען ס'איז פייכטע פארב איז דאס א חציצה.

טז) אומריינקייט אונטערן נאגל איז א חציצה.

יז) די נעגל זיינען א חציצה דאריבער איז אויב די פרוי האט זיך ג'טובלט און זי האט פארגעסן א נאגל אפצושניידן מוז זי אפשניידן דעם נאגל און דער נאך אויף דאס ניי זיך טובל זיין.

יח) אויב די פרוי האט פארגעסן א נאגל אפצושניידן און ס'איז שבת אדער יום טוב זאל זי פרעגן א שאלה וואס צו טאן, אין חול־המועד זאל זי זיך לאזן אפשניידן דורך ניט קיין אידן און אויב זי קריגט ניט באלד, מעג זי זיך אליין אפשניידן נאר זי דארף משנה זיין מיטן אפשניידן וו אנ'אנדער מאל.

יט) אויב זי האט א בלאז אויפ'ן נאגעל און זי קען אים ניט אפשניידן און קען ניט דאס אומריינקייט ארויסנעמען זאל זי פרעגן א שאלה.

כ) מ'מוז אויסרייניקן גוט די ציין, ווארים אויב די פרוי האט זיך ג'טובלת און האט דערנאך געפונען עטוואס קלעפן אין די ציין איז די טבילה קיין טבילה ניט.

כא) דעם טאג וואס די פרוי דארף ביינאכט זיך טובלען זאל זי ניט עסן קיין פלייש דעם גאנצן טאג.

כב) אויב די טבילה קומט אוים שבת צו נאכט אדער יום טוב, מעג זי עסן פלייש, נאר זי זאל גוט אויסרייניקן די ציין.

כג) אויב די פרוי האט ניט אויסגעשווענקט אירע פארבארגענע ערטער און וואו ס'איז דא קנייטשן דערנאך האט זי געפונען א זאך וואס ס'איז חוצץ, איז די טבילה קיין טבילה ניט.

כד) אויב די פרוי האט בשעת טבילה געהאלטן עפעס אין מויל אפילו נאר א האר

even with the surface of the skin, it is an interference and must be removed before the immersion; if, however, it is entirely covered by the skin, it is not an interference.

13) If the skin is soiled by perspiration, it is not an interference; but if it is hardened, it is an interference.

14) If the woman rubs one hand upon the other, or upon the body and doughlike particles appear, which remain on the body or fall on it, it is regarded as an interference.

15) Ink, clay and blood which cleave fast to the skin are an interference. Paint, even when wet, also constitutes an interference.

16) Dirt particles under the nails are an interference.

17) The nails themselves are an interference; hence a woman who has performed immersion, but has forgotten to cut a nail, must cut it now and repeat the immersion.

18) If the woman has forgotten to cut a nail and it is Sabbath or a festival, she must inquire what to do. During the intermediate days of the festivals (chol hamo'ed) she should let her nails be cut by a non-Jew, but if she cannot easily obtain such help, she may do it herself, provided she does it in a manner different from her usual practice.

19) If she has a boil on the nail, so that she can neither cut it nor remove the dirt particles under it, she should make an inquiry.

20) The teeth should be cleaned thoroughly; otherwise, if the woman performs the immersion and afterwards finds a particle adhering to the teeth, the immersion becomes invalid.

21) Throughout the day prior to her immersion the woman should eat no meat.

22) If the immersion occurs on Sabbath night or on a festival, she may eat meat, but should thoroughly clean her teeth.

23) If the woman has not washed her private parts and the folds of her body and has found an interference later on, the immersion is invalid.

24) If the woman has held anything in her mouth during the

אָדער זי האָט בשעת טבילה פעסט געהאַלטן די ליפּן אָדער זי האָט צוגעהאַלטן מיט די הענט וואָס ס'קען קיין וואַסער ניט אַריין איז די טבילה קיין טבילה ניט.

כה) בשעת מבילה זאָל קיינער דער פרוי ניט צוהאַלטן, אויב ס'איז אָבער קיין ברירה ניטאָ מ'מוז איר צוהאַלטן זאָלן די פרויען וואָס האַלטן איר צו פריער די הענט איינטונקען אין מקוה און מיט נאַסע הענט איר צוהאַלטן.

כו) ס'טאָר ניט זיין אונטן אין מקוה קיין דיק ליים, וואָרים אז די פרוי שטייט אויף דעם העלפט ניט די טבילה.

כז) אויב ס'געפינט זיך בלאָטע אָדער שפּענדלאַך צווישן די פינגער פון די פיס העלפט ניט די טבילה.

כח) די טבילה דאַרף ניט פאָרקומען אויף אַ אָפן אָרט וואו מענטשן געהען, ווייל די פרוי וועט זיך איילן טובלען מ'זאָל איר ניט זעהן מ'מילא וועט זי ניט מדקדק זיין זיך גוט טובלען ווי דער דין.

כט) די טבילה דאַרף ניט פאָרקומען גלייך שטייענדיג אָדער גאָר זיצענדיג וואָרום ס'איז דאָ ערטער וואָס דאָס וואַסער קען ניט צוקומען אז מ'טובלט זיך אזוי.

ל) מ'דאַרף זיך אויך ניט שטאַרק איינבייגן נאָר אביסל איינבייגן אזוי ווי מען וועלגערט טייג, כדי דאָס וואַסער זאָל קומען אונטער די הענט און אונטער די ברוסטן.

לא) די הענט און די פיס דאַרף מען האַלטן אין וואַסער פריי אזוי ווי מ'גייט אויף דער גאַס וואָרים אז מ'דריקט צו די הענט אָדער די פיס אזוי אז דאָס וואַסער קען ניט צוקומען העלפט ניט די טבילה.

לב) דאָס וואַסער אין דער מקוה דאַרפן זיין אמווייניגסטן איין פינגער העכער פון דעם נאָפּיל.

לג) בשעת טבילה דאַרף די פרוי ניט שטאַרק צוהאַלטן די אויגן און ניט די ליפּן און אויך ניט איבעריק עפענען און אויב זי האַלט שטאַרק צו אָדער שטאַרק אָפען העלפט ניט די טבילה.

לד) די טבילה זאָל די פרוי ניט מאַכן איילענדיג נאָר לאַנגזאַם מיט ישוב הדעת זי זאָל געדענקען אַלץ וואָס זי דאַרף טאָן ווי דער דין איז און זאָל מאַכן די ברכה מיט שמחה זי זאָל זיך ניט שרעקן און זאָל פאַר קיין זאַך קיין מורא ניט האָבן, בזכות פון דער גרויסער מצוה וועט איר קיין שלעכטס ניט געשען,

immersion, — even a hair, — or if she has compressed her lips, or closed them with her hands so that no water could enter, the immersion is invalid.

25) During the immersion no one should hold the woman; if however, there is no alternative, the women who hold her should first dip their hands in the basin and hold her with wet hands.

26) There should be no thick clay on the floor of the basin; for if the woman should stand on it, the immersion would be invalid.

27) If there should be mud or wood shavings between the toes, the immersion is invalid.

28) The immersion should not be performed in a public place, where people pass by, for the woman will hasten the immersion in order not to be seen and not be careful to perform the immersion according to the law.

29) The immersion must be performed neither in erect nor in sitting posture, for there are certain parts of the body where the water cannot reach, if the immersion is performed thus.

30) Nor should she stoop too low, but just a little, as when kneading a dough. Thus the water will enter in the armpits and under the folds of the breasts.

31) The hands and feet should be held free in the water, as when walking in the street, for if she presses together the hands and feet so that the water cannot reach them, the immersion is invalid.

32) The water in the basin should extend at least on finger's length above the navel.

33) During the immersion the woman should not close her eyes and her lips, nor open them unduly wide, lest the immersion be invalid.

34) The woman should not perform the immersion hastily but slowly and deliberately so as to remember everything she has to do according to law. She should say the blessing with joy, without trepidation or fear of anything, for because

זי וועט ניצול ווערן פון אלדאָס בייז נאָר זי וועט טאָן מיט ישוב הדעת און מדקדק זיין צו טאָן אלץ ווי דער דין איז, וואויל איז צו איר און וואויל איז צו איר נשמה אויף דער וועלט און אויף יענער וועלט, זי וועט זיכער ערציהען גוטע קינדער תלמידי חכמים.

לה) בשעת טבילה מוז שטיין א אידישע פרוי כדי זי זאָל זעהן אז די טבילה זאָל זיין ווי געהעריג און זי זאָל איר ניט יאָגן אויך זעהן אָז ס'זאָל עפּעס ניט ארויסשפּארן פון דעם וואַסער באַזונדער די האָר זאָלן ניט ארויסשפּארן.

לו) אויב ס'איז עטוואָס א ספק, ס'האָט עפּעס א האָר ארויסגעשוואומען פון אויבן אויף דעם וואַסער, מוז זיך די פרוי נאָך אמאָל טובל זיין.

לז) פאַר דער טבילה דאַרף זיך די פרוי רייניקן, דאָס הייסט משתין זיין און האָבן דעם מאָגן אויב זי קען ריין און אַלע ערטער ריין וואַשן פון יעדע אומריינ־קייט איידער זי איז זיך טובל.

לח) אויב צוויי האָר פון קאָפּ זיינען צונויפגעקלעפּט מיט ליים איז דאָס א חציצה, אויב צוויי האָר פון די אונטערשטע ברעמען פון דעם אויג האָבן זיך אַנגע־קלעפּט אָן די אויבערשטע ברעמען איז דאָס א חציצה.

לט) די פרוי זאָל גוט אָפּוואַשן די שטויב פון די פיס.

מ) ס'איז דאָ אַזעלכע אומפלט וואָס זיינען באַהעפט פעסט אָן דעם לייב צווישן די האָר, מוז מען דאָס פאַר דער טבילה אראָפּנעמען מיט ווארעם וואַסער און אָפּקראַצן מיט די נעגל.

מא) א פרוי דאַרף זיין א צנועה, זי דאַרף געהן טבילה בצנועות קיינער זאָל ניט וויסן דערפון און די וואָס דערציילט איטליכן ווען זי געהט אין טבילה הייסט זי א בהמה.

מב) נאָך דער טבילה טאָר זיך די פרוי ניט באָדן און ניט וואַשן.

---

## סימן יט.

## פאַרשידענע דינים וועגן דער טבילה און די ברכה

א) דאָס אָפּוואַשן פאַר דער טבילה מוז זיין אויף אַלע פאַרבאָרגענע און באַהאַל־טענע ערטער, און נאָר מיט וואַסער ניט מיט אַנדערע געטראַנקען און זי זאָל

of the fulfilment of this great commandment she merits that no evil should befall her, and that she be saved from every misfortune. If only she does it with deliberation, carefully observing all the requirements of the law, all will be well with her and with her soul in this world and in the world-to-come, and she will surely raise worthy and scholarly children.

35) During the immersion a Jewish woman should stand by to see that the immersion is properly carried out and she should not hasten her. She should see to it that no part of the body protrudes from the water, especially the hair.

36) If there is any doubt that one hair may have floated above the water, the woman should repeat the immersion.

37) Before the immersion the woman should relieve her bladder and her bowels, if possible, and cleanse all parts of the body before she enters the basin.

38) If two hairs of the head are pasted together with clay, it is an interference; likewise if two hairs of the lower eyelashes adhere to the upper eyelashes.

39) The woman should carefully wash off the dust of her feet.

40) There are some types of lice which adhere tightly to the skin inbetween the hairs. These must be removed before the immersion with warm water and scraped off with the fingernails.

41) A woman should be modest. She should go to perform the immersion in secret, without anyone knowing of it. The woman who tells everyone when she goes to perform the immersion is likened to a beast.

42) After the immersion the woman should not bathe or wash herself.

---

## CHAPTER XIX.
## MISCELLANEOUS LAWS CONCERNING THE IMMERSION AND THE BENEDICTION

1) The washing before the immersion must extend to all the hidden and concealed parts of the body. It must be done

אלע האר צוקעמען עס זאל ניט זיין אנגעקלעבט איין האר אין דער אנדערער.

ב) דערנאך מוז זי זיך אפשווענקען דעם גאנצן קערפער און דעם קאפ גוט אפ־שווענקען מיטווארעם וואסער און צוקוקען עס זאל אלץ ריין זיין און אלץ גוט אפרייניגען.

די פרוי דארף נזהר צו זיין אז דאס וואסער וואס זי צוואגט זיך און זי באדט זיך זאל זיין ריין ווארעם וואסער ניט מיט קיין זייף, דעריבער זאל זי זיך זייפן און גוט אפרייניגען אין דרויסן מחוץ דער וואננע, נאכהער אריינגיין אין דער וואננע מיט ריין ווארעם וואסער.

ג) דאס צוואגען מיט דעם וואשן זאל ניט זיין מיט קאלט וואסער נאר מיט ווארעם וואסער בפרט דאס צוואגען טאר זי ניט מיט קאלט וואסער בשום אופן:

ד) דאס צוואגען מיט דעם באדן און וואשן זאל זיין בייטאג און אויך נאהנט צו דער טבילה דעריבער זאל זי אנהויבן דאס וואשן ווען עס איז נאך טאג און עס זאל געדויערן ביז נאכט ביז צו דער טבילה:

ה) ווען די טבילה קומט אויס מוצאי שבת זאל זי זיך פרייטיק פארנאכט באדן און וואשן און רייניגן ווי עס דארף צו זיין און מוצאי שבת זאל זי זיך אויפסניי באדן קעמען און וואשן פאר דער טבילה:

ו) ווען די טבילה קומט אויס פרייטיק פארנאכט זאל זי זיך באדן, קעמען, וואשן און רייניגן ווען עס איז נאך גרויסער טאג כדי זי זאל חס ושלום ניט מחלל שבת זיין דערנאך זאל זיווארטן ביז שטערן שטייען און זאל זיך טובל זיין:

ז) נאך דעם ריין מאכן זאל זי ניט נעמען איין קינד אויף דער האנט און זאל זיך אפהיטן זי זאל זיך ניט איינריכטן:

ח) אז זי האט נאך דעם ריין מאכן גענומען איין קינד אויף דער האנט וואס דאס קינד איז ניט ריין פון צואה אדער ליים אדער בלאטע און האט ניט געזעהן דערנאך צו זי איז ריין און האט זיך געטובלת מוז זי נאך אמאל טבילה האבן:

ט) ווען א פרוי האט זיך טובל געווען און האט זיך פריהער ניט גוט צוקעמט כאטש אבצוואר די האר זיינען ניט צוזאמען געקלעבט, איז די טבילה קיין

with water only and not with any other beverage. The whole hair should be combed so that one hair should not adhere to the other.

2) She should then rinse off the entire body, and the head especially, with warm water. She should see whether she is completely clean and clean and cleanse herself everywhere. The woman should take care that the water in which she laves and bathes herself should be clear warm water without soap. Hence, she should first soap herself and cleanse herself outside the tub, and then enter the tub filled with clear warm water.

3) The laving and washing should not be done with cold water but with warm water, especially the laving must not be done with cold water under any circumstance.

4) The laving, along with bathing and washing should be done in the daytime, but also close to the immersion; hence she should start to wash herself, when it is still daylight and continue with it until nightfall, when she performs the immersion.

5) If the immersion occurs on Sabbath night, she should bathe, wash and cleanse herself properly on Friday afternoon, and on Sabbath night she should again bathe, comb and wash herself before the immersion.

6) If the immersion occurs on Friday afternoon she should bathe, comb, wash and cleanse herself while it is yet early in the day, so that she should — G-d forbid — not desecrate the Sabbath. Then she should wait till the stars appear and perform the immersion.

7) After having cleansed herself she should not take a child on her arms and should be careful not to soil herself.

8) If she did take a child upon her arms after having cleansed herself, and the child was not free of excrement, mud or dirt, she must repeat the immersion, if she failed to examine whether she had soiled herself.

9) If the woman performed the immersion without having previously combed her hair, the immersion is not valid,

טבילה ניט און אפילו אז זי האט זיך צוקעמט נאר זי האט זיך ניט בודק געווען דעם קערפער צו ער איז רעכט ריין העלפט אויך ניט די טבילה.

י) מיט דער ברכה זאל זי נזהר זיין ווי דער של"ה הקדוש שרייבט, דאס זי זאל זיך פריהער טובל זיין און דערנאך מאכן די ברכה און דערנאך נאכאמאל זיך טובל זיין, די וואס קען ניט טובל זיין נאר איינמאל זאל זי טאן ווי אין שולחן ערך שטייט אז נאך די טבילה זאל זי מאכן די ברכה:

יא) די וואס זיינען זיך נוהג צוויי מאל טובל צו זיין מוזען ביידע טבילות גוט זיין, כדי ניט מקיל צו זיין:

יב) די וואס זיינען זיך נוהג צוויי מאל טובל צו זיין איז דאס ווי א נדר און מען טאר שוין קיינמאל ניט ענדערן משנה זיין:

יג) ווען זי מאכט די ברכה זאל זי ניט אריין קוקן אין וואסער אריין נאר ארויס, און עס איז גוט און רעכט אז זי זאל ליינן די הענט אויף דעם הארץ ווען זי מאכט די ברכה, דערנאך זאל זי אראפנעמען די הענט און זאל זיי האלטן געוויינטליך אזוי ווי ווען זי גייט:

יד) אויב די פרוי האט אריינגעשטעלטע ציין, וועלכע נעמען זיך ארויס דארף זי פאר דער טבילה די ציין ארויסנעמען און ריין וואשן דעם מויל און זיך טובלען אן די ציין, דאס זעלבע אויב זי האט וואטע אין מויל וועלכע דער דאקטאר לייגט איידער ער מאכט די פלאמבע, דארף זי די וואטע פאר דער טבילה פון מויל ארויסנעמען.

טו) די ברכה וואס זי זאל זאגן ווען זי איז זיך טובל.

## ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו על הטבילה.

---

even if her hair was not matted. Moreover, even if she did comb her hair, but did not examine whether her body was completely clean, the immersion is also invalid.

10) Concerning the benediction she should preferably follow the opinion of the sainted Sheloh to perform one immersion first, then say the benediction and finally to repeat the immersion. If she cannot perform the immersion twice, she should follow the Shulchan Aruch in pronouncing the benediction after the immersion.

11) Those who follow the practice of immersing themselves twice, should be careful to perform both immersions properly so as not to be remiss.

12) Those who have adopted the practice of double immersion should regard this as equivalent to a vow and must never deviate from it.

13) While saying the benediction, she should not look into but out of the water. It is proper that she place her hands upon her heart, while pronouncing the benediction; then she should take them off and hold them in a normal position, as in walking.

14) A woman who has a set of artificial teeth which are removable should remove them before the immersion, rinse out her mouth and perform the immersion without the teeth. Likewise, if the dentist has placed a wad in preparation for filling one of her teeth she should remove it before the immersion.

15) Following is the text of the benediction to be said upon the immersion: **BLESSED ART THOU, O LORD, OUR G-D, KING OF THE UNIVERSE, WHO HAST HALLOWED US BY THY COMMANDMENTS AND HAST COMMANDED US CONCERNING THE IMMERSION.**

---



וַיֹּאמֶר בֹּעַז לְנַעֲרוֹ הַנִּצָּב עַל־הַקּוֹצְרִים, לְמִי הַנַּעֲרָה הַזֹּאת (רות ב ה)

Then said Boaz unto his servant that was set over the reapers, Whose damsel ist this? (Ruth 2,5)

# Good Luck for Father and Mother

# געבורט אויסצוג

| NAME | Date Born | Boy or Girl | פדיון הבן | בת מצוה | בר מצוה |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# דינים פון פלייש זאַלצן

א) פאַר דעם זאַלצן טוט מען דאָס פלייש איינווייקן אין וואַסער, ניט אין וואַרעם וואַסער נאָר אין קאַלט וואַסער, עס מוז ווייקן א האַלבע שעה, נאָר לכבוד שבת מעג זיין ווייניגער ווי א האַלבע שעה כדי עס זאָל ניט ארויסקומען א חילול שבת:

ב) אז דאָס פלייש איז געפרוירן טאָר מען עס ניט זאַלצן ביז עס גייט אויף, דעמאָלס זאָל מען עס ווייקן דערנאָך זאָל מען ערשט זאַלצן:

ג) זאַלצן דאָס פלייש מוז מען אויף אַלע זייטן מען זאָל ניט איבערלאָזן א ליידיג שטיקל אָרט אין פלייש אָן זאַלץ, עופות מוז מען זאַלצן אויסענווייניג און אינווייניג:

ד) פאַר דעם זאַלצן מוז דאָס פלייש א ביסל אָפּרינען פון דעם וואַסער, כדי דאָס זאַלץ זאָל ניט צוגיין, אז מען זאַלצט פלייש ביינאַכט מוזמען זאַלצן ביי ליכט מען זאָל זעהן עס זאָל ניט בלייבן א שטיקעל פלייש ליידיג:

ה) נאָך דעם ווייקן פאַר דעם אַלצן מוז דאָס פלייש אָפּשוויינקען פון דעם ווייק וואַסער:

ו) ווען נאָך דעם ווייקן פאַר דעם זאַלצן האָט מען דאָס פלייש צושניטן אפילו מ'האָט נאָר א שטיקל אָפּגעשניטן דערפון מיט א מעסער מוז מען דאָס גאַנצע שטיק פלייש וועלכע מען האָט צוטיילט אויפסניי אביסל ווייקן און גוט אָפּ־שווענקען און דערנאָך זאַלצן:

ז) מען דאַרף ניט זאַלצן מיט גאַנץ דינעם זאַלץ און אויך ניט מיט גאָר גראָבן זאַלץ, נאָר מיט מיטעלן זאַלץ טרוקענעם זאַלץ פון דעם זאַלץ מיט וועלכן מען זאַלצט פלייש טאָר מען ניט אראָפּנעמען מיט א מילכיג כלי אָדער מילכיג מעסער:

ח) דאָס פלייש זאָל ליגן אין זאַלץ א שעה נאָר לכבוד שבת ווען מען האָט מורא מען זאָל ניט מחלל שבת זיין איז גענוג א האַלבע שעה:

ט) נאָך דעם זאַלצן פאַר דעם אָפּגיסן זאָל מען דאָס פלייש גוט אָפּשאָקלען פון דעם טרפה זאַלץ און דערנאָך אָפּגיסן און דערנאָך וואַשן אין איין כלי און דערנאָך ווידער אָפּגיסן:

י) אין דער כלי וואָס מען שווענקט איבער דאָס פלייש נאָך דעם זאַלצן, זאָל מען פריהער אָנגיסן וואַסער און דערנאָך אריינלייגן דאָס פלייש שווענקען.

יא) אז מען האָט ניט א באַזונדער כלי צום זאַלצן וועלכעם האָט פיר היפשע לעכער, מעג מען זאַלצן אויף איין אָפּגעהיבליוועט ברעט, און מען זאָל עס לייגן א ביסעל העכער פון איין זייט.

## LAWS CONCERNING THE SALTING OF THE MEAT

1) Before salting, the meat must be soaked in water — not in warm, but in cold water. It must soak for half an hour except when the meat is to be used in honor of the Sabbath, where a shorter period is permissible in order to prevent a desecration of the Sabbath.
2) If the meat is frozen, it must not be salted until it has thawed. Then it should be soaked and only then it is ready for salting.
3) The meat must be salted on all sides, no part being left free of salt. Fowl must be salted outside and inside.
4) Before salting, the water must be allowed to run off a little so that the salt should not be dissolved. At night one should perform the salting by two lights to make certain that no part of the meat remains unsalted.
5) After soaking, the water in which the meat was soaked, must be rinsed off.
6) If one has sliced the meat after soaking it but before the salting, or if one has cut off even a small piece, the whole piece which has been cut up must again be soaked a little and rinsed off; then it may be salted.
7) Salting should not be done with salt that is either too fine or too coarse, but with a medium grained salt which is dry. One should not use a dairy (milchig) utensil or knife to take out any salt which is set aside for salting meat.
8) The meat should remain in the salt for one hour, but when the meat is to be used on the Sabbath and one is afraid that a desecration of the Sabbath may ensue, half an hour is sufficient.
9) After salting and before rinsing, the salt which is now ritually unfit (t'refah), should first be shaken off. Thereupon the meat should be rinsed once, then washed in a vessel and rinsed again.
10) One should pour some water into the vessel to be used for the washing of the meat before the meat is placed in it.
11) If one does not possess a special utensil for salting with

יב) טייל זאלצן אויף שייטלעך האַלץ, מוז מען זעהן עס זאָל ניט זיין אין שייטעל האָלץ קיין שום גריבלאַך, ווייל דאָס בלוט קען זיך דאָרט עטוואָס פאַרהאַלטן, און אַז דאָס בלוט פאַרהאַלט זיך אַ ביסל איז אַ שאלה:

יג) פלייש וואָס איז געלעגן דריי מעת לעת אומגעזאַלצן און אומגעווייקט טאָר מען עס שוין ניט זאַלצן צום קאָכן נאָר מען מוז עס שוין בראָטן אויף דעם פייער ניט אין קיין כלי. אַז מען האָט דאָס פלייש איבערגעווייקט אַ ביסל אָדער מען האָט עס גוט אָפּגעגאָסן פאַר דריי מעת לעת פון דעם שעכטן מעג מען דאָס פלייש האַלטן ווייטער דריי מעת לעת ווינציקער איין שעה:

יד) אַז דאָס פלייש איז געלעגן דריי מעת לעת אום אָפּגעגאָסן, און מען האָט עס געבראָטן אויף דעם פייער ווי דער דין איז, טאָר מען ניט נאָך דעם בראָטן דאָס פלייש קאָכן, נאָר עסן געבראָטן:

טו) ווען מען האָט פאַרגעסן און געלאָזט ליגן דאָס פלייש ווייקן פאַר דעם זאַלצן איין גאַנצן מעת לעת איז דאָס ווי טרפה און מען זאָל פרעגן אַ שאלה, אַז מען האָט געלאָזט ליגן דאָס פלייש אין זאַלץ צוועלף שעה זאָל מען אויך פרעגן אַ שאלה, אַז דער דריטער מעת לעת קומט אויס שבת אָדער יום טוב זאָל מען פרעגן אַ שאלה ווי אַזוי אָפּצוגיסן:

טז) ווען דאָס פלייש וואָס ליגט אין זאַלץ איז אַריינגעפאַלן אין שעפיל אָדער אויף דער ערד, מוז מען פרעגן אַ שאלה:

יז) ווען מען זאַלצט אַ קעפּל מוז מען דאָס קעפּל אויפמאַכן און צעשניידן אויף צווייען עס ווייקן ווי אויבן איז געשטאַנען און דערנאָך זאַלצן אויף אַלע זייטן, אַז מען האָט ניט צושניטן דאָס קעפּל מוז מען פרעגן אַ שאלה:

יח) די קלאָען פון פוס מוז מען אונטן אָפּהאַקן ביז מען זעהט אַרוים פלייש מיט בלוט, און ווען דער פוס ליגט אין זאַלץ זאָל מען עס שטעלן מיט די קלאָען אַראָפּ כדי דאָס בלוט זאָל אָפּרינען, אַז מען האָט פאַרגעסן אָפּצוהאַקן די קלאָען זאָל מען פרעגן איין שאלה:

יט) ביינער וואָס זיינען גאָר אַז פלייש נאָר זיי זיינען פעטע ביינער זאָל מען זאַלצן באַזונדער ניט צווישן פלייש:

four well-sized apertures, it is permissible to use a well-planed board which should be raised at one end.

12) There are some who use logs for salting the meat, in which case there should be no depressions in the logs, where the blood might be temporarily retained. If the blood should thus be retained it necessitates an inquiry.

13) Meat which has been left unsalted and unsoaked for three times twenty-four hours may not be salted any longer for the purpose of cooking, but it must be broiled on the open fire and not in a vessel. If the meat has been soaked a little or if it has been thoroughly rinsed off before the expiration of the three times twenty-four hours after slaughtering, one may keep the meat for another such period less one hour.

14) If the meat has been left unrinsed for three times twenty-four hours and has been broiled over the fire according to law, one may not cook it afterwards, but it must be eaten broiled.

15) If one has forgotten and allowed the meat to soak for twenty-four hours before the salting it is to be regarded as unfit (t'refoh) and one should make an inquiry. One should also make an inquiry if one has left the meat in the salt for twelve hours. Furthermore, one should seek instruction concerning the rinsing off, if the third twenty-four hour period falls on a Sabbath or a festival.

16) If the meat falls into a washbasin or on the floor during the salting it necessitates an inquiry.

17) For the purpose of salting, the head must be opened up and split in half, whereupon it must soaked as previously explained and salted on all sides. If one has failed to split open the head, an inquiry is in order.

18) The hoofs must be cut at the bottom until the meat which contains the blood appears. During the salting the leg should be placed with the hoofs down, so that blood may flow out. If one has forgotten to cut the hoofs, an inquiry should be made.

כ) דאס הערצל מוז מען פאר דעם זאלצן עפענען און צושניידן, אז מען האט פארגעסן צו צושניידן מוז מען פרעגן א שאלה:

כא) די מילץ מוז מען פריהער טרייבערן ווי דער דין איז פאר דעם זאלצן, אז מען האט זי ניט געטרייבערט מוז מען פרעגן א שאלה:

כב) די אייער וואס מען געפינט אין עופות סיי פארטיגע סיי ניט פארטיגע סיי געלבליכער מוז מען זאלצן כדין נאר באזונדער ניט מיט פלייש, אז מען האט געזאלצן די אייערלאך נעבן פלייש מוז מען פרעגן א שאלה:

כג) לעבער טאר מען ניט זאלצן און קאכן נאר בראטן אויף דעם פייער:

כד) אז מען בראט אויף דעם פייער א לעבערל מיט אייערלאך פון א הון זאל מען נזהר זיין ניט צו לייגן די לעבער אויף די אייערלאך:

כה) אז מען האט פארגעסן אין דער הון דאס לעבערל, אדער דאס הערצל און מען האט אזוי געזאלצן זאל מען פרעגן א שאלה:

כו) נאך דעם בראטן מוז מען די לעבער אפגיסן, און אויך יעדעס פלייש וואס מען בראט אויף דעם פייער אום געזאלצן מוז מען דערנאך אפגיסן:

כז) ווען מען לייגט עס בראטן דארף מען עס אויף דעם פייער א ביסל צו באזאלצן:

כח) ווען מען בראט לעבער אויף דעם פייער אבער אומגעזאלצן פלייש מוז עס זיך אזוי אפבראטן אז די מערהייט מענשן זאלן עס קענען עסן, מעג מען עס שוין דערנאך קאכן:

כט) למען השם זאל מען נזהר זיין אז מען בראט פלייש אומגעזאלצן אדער לעבער זאל מען דאס לייגן אויף ברענענדיגע קוילן ניט אויף דער לידיגער הייסער קיך ווארום עס ווערט טרפה:

ל) אז מען האט געשאכטן א הון אדער א גאנז און ס״איז געווארען טרפה און עס איז דרינען געוועזן איין פארטיק הארט איי איז דאס איי אויך טרפה, און כאטש מען פארקויפט אדער מען שענקט דאס הון צו איין גוי, אבער דאס איי טאר מען ניט פארקויפען ווייל טאמער וועט דער גוי דאס איי פארקויפן א איד, נאר מען זאל פריהער דאס איי צוברעכן און אויסגיסן.

לא) מען דארף נזהר זיין ניט צו קויפן קיין אייער וועלכע זיינען אויףביידע זייטן רונד קיילעכדיג, אדער אויף ביידע זייטען שפיציג, דען זיי זיינען פון טמא׳נע עופות.

לב) מען דארף ניט קויפן ביי איין גוי קיין זויער אויבסט געשניטענס אדער געשניטענעם חריין.

19) Bones which have been stripped of the meat but have marrow in them should be salted apart from the meat.
20) The heart should be opened and cut before the salting. If one has forgotten to cut it, an inquiry must be made.
21) The veins of the spleen must be removed according to the law (treibern) before salting it. If one has failed to do this, an inquiry must be made.
22) Eggs found inside the fowl, whether fully developed or not, or even egg yolks must be salted according to the law, but apart from the meat. If one has salted them with the meat an inquiry must be made.
23) Liver may not be salted and cooked, but must be broiled at the open fire.
25) If one has forgotten to remove the liver or the heart from the fowl and salted it in this state, an inquiry must be made.
26) The liver must be rinsed off after it has been broiled. The same applies to any meat broiled at the open fire without previous salting.
27) After placing it over the fire one should salt it a little.
28) When liver or unsalted meat are broiled on the fire, it shoud be left to broil to the state where a majority of people would consider it fit to eat. Thereupon it may be cooked.
29) One should, in G-d's Name, take care to place the liver or the unsalted meat which are to be broiled over the flaming coal, not on the empty hot plate, which would make them unfit (t'refoh).
30) If one finds a fully developed egg inside a chicken or a goose which has become unfit in slaughtering, the egg, too, is unfit. If one intends to sell or give away the fowl to a non-Jew the egg should first be broken and cast away to prevent it's being resold to a Jew.
31) One should take care not buy eggs which are equally round at both ends or pointed at both ends, for they come from unclean fowl.
32) One must not buy sliced sour fruit or cut horseradish from a non-Jew.

# דינים פון חלה נעמען

א) די מצוה פון חלה נעמען האבן אונזערע חכמים מזכה געווען די פרוי זאל די מצוה טאן דעריבער דארף זי די נויטיקע דינים וויסן:

ב) דער שיעור פון חלה זאל זיין איין שטיקל טייג גרויס ווי איין איי:

ג) אז מען האט פארקנעטן א טייג פון ווייצן מעל, אדער קארן מעל, אדער האבער מעל, אדער גערשטן מעל, מער ווי צוויי מיט א האלבע קווארט מוז מען שוין נעמען חלה און מאכן א ברכה:

ד) אויך ווען מען האט אויסגעמישט עטליכע מעלן צוזאמען אדער עטליכע טייגלאך פון פארשידענע מינים און צוזאמען איז דא א שיעור חלה מוז מען נעמען חלה:

ה) מען טאר ניט ספעציעל פארקנעטן איין קלענער טייג ווי דער שיעור איז, כדי ניט דארפן אראפנעמען חלה. ווען מען האט אבער ניט אזוי פיל דארף מען ניט ספעציעל זוכן צום חלה נעמען. לכבוד שבת און יום טוב דארף אבער יעדע פרוי נזהר זיין צו פארקנעטן אזוי א טייג עס זאל זיין א שיעור צו קענען נעמען חלה:

ו) ווען מען קנעט טייג צום קאכן דארף מען ניט נעמען קיין חלה, נאר מען קען אבער נעמען חלה אן א ברכה אדער צולייגן צו אן אנדער טייג וואס איז צום באקן און נעמען חלה פון יענעם טייג מיט א ברכה:

ז) ווען מען פארקנעט א טייג צום קאכן נאר מען וויל א שטיקל פון דעם טייג באקן אפילו א קליין שטיקל מוז מען שוין נעמען חלה פון דעם גאנצן טייג מיט א ברכה:

ח) ווען מען קנעט א טייג מיט בלויזע אייער זאל מען אריינטאן א ביסל וואסער אויך כדי צו קענען נעמען חלה מיט א ברכה כדין.

ט) מען טאר ניט צוטיילן איין גרויס טייג און פון איטליכן שטיק זאל נעמען איין אנדערע פרוי חלה. דאס טאר מען ניט בשום אופן.

י) ווען מען האט פארקנעטן באזונדער צוויי טייגן און מען לייגט זיי דערנאך אין איין מולטער אדער אויף איין ברעט און מען דעקט זיי צו מיט א טישטוך

## LAWS CONCERNING THE TAKING OF CHALLOH

1) Our sages have assigned the fulfilment of the commandment concerning the taking of challoh to the women, hence they should be familliar with the laws pertaining thereto.
2) The quantity of dough to be removed as challoh should be the size of an egg.
3) Challoh must be taken and the benediction pronounced if one prepares a quantity of dough from wheat, corn, oat or barley flour larger than two an a half quarts.
4) If one has mixed various kinds of flour or ready-made dough of various kinds and together they yield the minimum quantity, challoh must also be taken.
5) One should not purposely prepare a dough of less than the minimum quantity in order to avoid the taking of challoh. If, however, there is not a sufficient amount at hand there is no need to procure any more. In preparing for the Sabbath or the festivals, on the other hand, every woman should take care to prepare enough dough to facilitate the taking of challoh.
6) If the dough is prepared for cooking purposes no challoh need be taken. One may, however, take the challoh without pronouncing the benediction or place it beside another dough which is to be used for baking and take the challoh from the other dough over which the benediction may be pronounced.
7) If the dough is prepared for cooking purposes, but a part of the dough, even a small portion, is to be baked, the taking of challoh becomes obligatory and the benediction may be said.
8) If a dough is to be kneaded with eggs only, a little water should be added, so that challoh may be taken with the benediction according to the law.
9) It is absolutely against the law to divide a large dough into several portions so that different women should take challoh from each.
10) If two doughs have been kneaded separately, one may place

מעג מען נעמען חלה פון איין טייג איז מען שוין אויך מוציא דאס אנדערע טייג, דאס זעלבע קען מען אויך טאן אפילו נאך דעם באקען.

יא) ווען אין יעדן טייג אדער געבאקענעם איז דא א שיעור דארף מען ניט באדעקן נאר עס גענוגט אז איין טייג זאל אנרירען דאס אנדערע:

יב) ווען צוויי טייגן געהערן צו צוויי פרויען כאטש מען האט זיי געלייגט אינ־איינעם מוז מען נעמען פון איטלעכן טייג באזונדער חלה:

יג) ווען מען מאכט איין זויער טייג כדי עס זאל יעהרען פארשידענע טייגן פון דעם זויער טייג מוז מען נזהר זיין ניט נעמען קיין חלה פון דעם גאנצן זויער טייג. נאר יעדער שטיקל זויער טייג צו לייגן צו זיין טייג און חלה נעמען דעמאלסט אין איינעם פון טייג מיט דעם שטיקעל זויער טייג, דעם דין דארפן אלע פרויען וויסן:

יד) די ברכה פון דער חלה איז אזוי:

## ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להפריש חלה.

---

## דינים ומנהגים

א) א פרוי מוז נאך מער נזהר זיין זיך אפגיסן דריי מאל געביטן די הענט ווען זי שטייט אויף פון בעט, ווייל זי באשעפטיגט זיך מיט עסנווארג:

ב) צום ברויט עסן מוז א פרוי זיך אויך וואשן מיט א גאנצער כלי און אלע דינים ווי א מאן:

ג) דאווענען מוז אויך די פרוי נאר עס איז ניט קיין חיוב דער גאנצער סדר התפילה. דער עיקר איז זי זאל זאגן איין געבעט צו השם יתברך מיט דעם גאנצן הארצן איז גענוג.

them into one bowl or upon one board, cover them with a cloth and take challoh from one dough, thereby absolving the other dough. This may be done even after the baking has been done.

11) If each dough or baked food contains a quantity sufficient to require the taking of challoh by itself, one need not cover them, and it is enough if one touches the other.

12) If two quantities of dough belong to two women, challoh must be taken from each separately, although they have been placed side by side.

13) If one prepares one leaven to ferment a number of quantities of dough, care should be taken not to take challoh from the entire leaven, but each peace of leaven should be placed with its dough, and challoh should then be taken from each dough together with its piece of leaven. This law should become familiar to every woman.

14) The following is the benediction on the challoh:

**BLESSED ART THOU, O LORD OUR G-D, KING OF THE UNIVERSE, WHO HAST HALLOWED US BY THY COMMANDMENTS AND HAST COMMANDED US TO SEPARATE THE CHALLOH.**

---

## MISCELLANEOUS LAWS AND CUSTOMS

1) The woman should take special care to perform the threefold alternate ablution of the hands upon arising from bed, since she is occupied in preparing the food.

2) Before eating bread, the woman, too, like the man, must wash her hands with an undamaged vessel and in accordance with all the pertinent laws.

3) The woman, too, must offer prayers; however, she need not recite the complete order of service. The principal requirement is to offer at least one prayer before G-d with all her heart and it will be deemed sufficient.

ד) ווען א פרוי עסט ברויט מוז זי אויך א מוציא מאכן און בענטשן און אלע ברכות וואס מען דארף מאכן איבער עסן און דאסגלייכן:

---

## דינים פון ליכט צינדן שבת און יום טוב

א) די פרויען דארפן נזהר זיין פרי ליכט צו צינדן און די וואס זיינען נזהר וועלן זוכה זיין צו האבן קינדער תלמידי חכמים.

ב) ווען די פרוי האט איין שבת פארגעסן ליכט צו צינדן מוז זי שוין דעם אנדערן שבת צינדן א ליכט מער און אזוי זאל זי זיך שוין שטענדיג נוהג זיין:

ג) א יולדת, זיינען טייל פרויען זיך נוהג אז דער מאן בענשט ליכט און טייל פרויען לאזן שטעלן די ליכט נעבן בעט און בענטשן אליין. דעמאלס מוזן די בענטש ליכט בלייבן נעבען איר בעט שטיין, ווייל אוועקנעמען די בענטש ליכט פון איין ארט צום אנדערן טאר מען קיינמאל ניט:

ד) ווען איר ליל טבילה קומט אויס פרייטיק פארנאכט, איז דאס בעסטע אז דער מאן זאל אליין בענטשן ליכט כדי צו פארמיידן חילול שבת און ברכה לבטלה:

ה) אויב די פרוי האט פארגעסן צו מאכן די ברכה איבער ליכט צינדן, איז דער דין אזוי, איז נאך טאג מעג זי נאך מאכן די ברכה, אבער אז מען טאר שוין אין דער צייט ניט צינדן קיין ליכט טאר זי שוין ניט מאכן קיין ברכה דען עס וועט זיין א ברכה לבטלה:

ו) די ברכה פון ליכט צינדן איז:

**ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת;**

(אין יום טוב **להדליק נר של יום טוב**)

4) The woman must also say the blessing over the bread (hamotzi), the grace after meals and all the benedictions over food, etc.

---

## LAWS CONCERNING THE LIGHTING OF THE CANDLES ON SABBATHS AND FESTIVALS

1) Women should take care to light the candles early. Those who will follow this rule are worthy to have scholarly offspring.
2) If the woman has forgotten to light the candles for one Sabbath, she should kindle an additional light on the following Sabbath and maintain lighting it thenceforward.
3) In the case of a woman in confinement, some women follow the custom to let their husbands bless the lights, others have the candles placed near the bed and bless the lights themselves. In the latter case the lights must remain near the bed, since it is never permissible to move the lights over which the blessing has been pronounced from one place to another.
4) If the wife's immersion is due on Friday afternoon, it is best that the husband should bless the lights in order to avoid a desecration of the Sabbath and the pronouncement of a benediction in vain.
5) If the woman has forgotten to say the benediction over the kindling of the lights, the following rule should be observed; if it is still daylight, she may still say the benediction; if, however, the time has already come, where she would not be allowed to kindle the lights, she should not say the benediction any longer, since it would be a benediction pronounced in vain.
6) The following is the blessing over the kindling of the lights: **BLESSED ART THOU, O LORD OUR G-D, KING OF THE UNIVERSE, WHO HAST HALLOWED US BY THY COMMANDMENTS, AND HAST COMMANDED US TO KINDLE THE LIGHTS OF THE SABBATH. (On festivals: TO KINDLE THE LIGHTS OF THE FESTIVAL.)**

ז) ווייל ביי אלע מצות מוז זיין די ברכה פאר די מצוה, דא אבער ווען זי וועט מאכן די ברכה פאר דעם צינדן איז זי שוין מיט דער ברכה מקבל שבת טאר זי שוין ניט קיין ליכט צינדן. איבער דעם האבן אונזערע גדולים איין עצה געגעבן זי זאל פריהער אנצונדן דערנאך זאל זי נעמען די הענט פאר די אויגן זי זאל דאס ליכט ניט זעהן און ניט קיין הנאה האבן פון די ליכט, און מאכן די ברכה, דערנאך נעמט זי אוועק די הענט און זעהט די ליכט, הייסט שוין ווי מען מאכט די ברכה פאר דער מצוה.

ח) פאר דעם ליכט בענטשן זאל די פרוי זאגן די תפלה:

## תפילה פאַר ליכט בענטשן

יהירצון עס זאָל זיין דער ווילן פון דיר גאָט אונזער גאָט און דער גאָט פון אונזערע עלטערן אברהם יצחק ויעקב אַז דער זכות פון אונזערע עלטערן זאָל ביישטיין אויף מיר און אויף מיין מאַן און אויף מיינע קינדער און אויף מיין הויז־געזינד עס זאָל אויף אונז געצווינגן ווערן די שעפי פון ברכה און חיים טובים ושלום און פרנסה טובה והצלחה און גאָט זאָל אונז געבן עושר וכבוד ואריכת ימים ושנים און זאָל געבן אַ רפואה שלימה צו אַלע קראַנקע פון ישראל, און איך זאָל זוכה זיין צו קינדער תלמידי חכמים וואָס זאָלן עוסק זיין בתורה ומצות, און זאָלן לאַנג לעבן און די ברכה פון אברהם יצחק יעקב זאָל אויף אונז קומען און דער זכות פון מצוה ליכט צינדן אויף שבת זאָל אונז ביישטיין, אמן:

ט) נאך שרייבן אונזערע הייליגע ספרים, אז ווען זי מאכט די ברכה און האלט צו די אויגן זאל זי אויך מתפלל זיין בכוונה פאר השם יתברך ער זאל איר געבן בנים זכרים זיי זאלן לייכטן אין דער הייליגער תורה, דען השי"ת איז אלע תפלות מקבל, ובפרט בשעת מצות הדלקת נר של שבת:

7) In all other cases the benediction precedes the performance of the commandment; here, however, if the woman should say the benediction before kindling the lights, she would thereby automatically initiate the Sabbath rest and could not light the candles any longer. Hence, our sages have counselled to light the candles first, then to cover the eyes with the hands, so as not to see lights and to derive no benefit from them; thereupon, to pronounce the benediction and finally to remove the hands and to behold the lights, which may be regarded as if the benediction had been pronounced prior to the performance of the commandment.

8) The woman should recite the following prayer before blessing the lights:

**May it be Thy will, O Lord our G-d and G-d of our forefathers, Abraham, Isaac and Jacob that the merits of our ancestors stand by me, by my husband, by my children and by the members of my household in drawing upon us the abundance of Thy blessing, of a good and peaceful life, of sustenance and prosperity. May G-d grant us wealth, honor and length of life, and may He send perfect healing unto all the sick in Israel. May I be worthy to raise children, who will be disciples of the wise, who will be occupied with the study of the law and the fulfilment of the commandments, and who will enjoy long life. May the blessings of Abraham, Isaac and Jacob come upon us, and may the merit of kindling the Sabbath lights stand by us. Amen.**

9) Our sacred books further enjoin the woman devoutly to pray to G-d while closing her eyes after the benediction, that G-d may grant her male off-spring who will shine in the study of the holy Torah, for while G-d receives all prayers, those pronounced during the kindling of the Sabbath lights are especially efficacious.

י) די פרוי וואס האט שוין ליכט געבענשט טאר ניט טאן קיין מלאכה, ווייל זי האט שוין אויף זיך מקבל געווען שבת קודש:

יא) די פרוי איז מחויב אויסצוהערן ווי דער מאן מאכט קידוש. ווען דער מאן אדער קיין דערוואקסענער מאנספערזאן איז ניט דא זאל זי אליין קידוש מאכן:

יב) קידוש מוז מען מאכן אדער אויסהערן נאר אויף דעם ארט וואו מען עסט:

יג) פרויען דארפן שבת אויך מאכן המוציא איבער צוויי חלות, נאר זיי זיינען יוצא מיט דער המוציא וואס דער מאן האט געמאכט. אז דער מאן איז ניטא דארף זי אליין מאכן המוציא איבער צוויי חלות.

יד) הבדלה דארפן פרויען הערן און יוצא זיין פון מאן, אז ניט טאר זי ניט טאן קיין מלאכה. ווען זי קען ניטווארטן אויף דעם מאן זאל זי אליין מאכן די ברכה המבדיל בין קודש לחול:

טו) די פרויען וועלכע האבן קליינע קינדער און זיי רעכטן זיך איין, טאר מען ניט שבת שווענקען זייערע ווינדלען דאס איז א גרויסע עבירה.

טז) מען טאר ניט שבת זאלצן קיין שלאטן אדער אוגערקעס צושניטענע, כדי זיי דערנאך אויסקוועטשן:

יז) מען טאר ניט שבת קערן די שטוב מיט קיין בעזים נאר מיט א בארשט: מען טאר ניט דאס בעט בעטן שבת בייטאג אויף מוצאי שבת:

יח) די מצוה פון שלש סעודות זיינען פרויען אויך מחויב:

יט) מען זאל נזהר זיין און מען זאל אויך די קינדער מזהיר זיין ניט צו זייפן זיך אין שבת:

10) Once the woman has blessed the light, she must cease all work, for she has thereby initiated the holy Sabbath.

11) It is obligatory for the wife to listen attentively while the husband recites the Kiddush. If the husband or any other adult male are not present, she should recite the Kiddush herself.

12) Kiddush should be said, or listened to, exclusively at the place where the meal is taken.

13) Women, too, are required to pronounce the blessing over the bread (hamotzi) on the Sabbath over two challos; however, they are absolved of the duty by the benediction which the husband pronounces. In the absence of the husband she herself should pronounce the blessing over two challos.

14) The woman should hear the Havdoloh (prayer at the outgoing of the Sabbath) from her husband and thereby be absolved of the duty, otherwise she may not resume her work. If she cannot wait for her husband, she herself should recite the blessing, ". . . who distinguishest between the sacred and the profane . . ."

15) Women with small children must not wash diapers on the Sabbath, which would constitue a serious transgression.

16) It is prohibited on the Sabbath to salt salads or cucumbers, for the purpose of subsequently squeezing them out.

17) One may sweep the floor on the Sabbath not with a broom, but only with a brush. One must not make the beds on the Sabbath in preparation for Sabbath night.

18) Women, too, are required to partake of the third Sabbath meal.

19) Care should be taken, and the children should be accordingly instructed, not to use soap on the Sabbath.

## דינים פון יום טוב

א) מען מוז נזהר זיין יום טוב ניט צו מאכן פייער דורך אנרייבן א שוועבעלע דאס איז א גרויסער חילול יום טוב:

ב) מען טאר ניט קאכן פון דעם ערשטן טאג יום טוב אויף דעם אנדערן, סיידן מען נוצט עפעס דערפון דעם ערשטן טאג:

ג) ווען זי וויל דעם ערשטן טאג יום טוב באקן אדער קאכן אויף דעם אנדערן מוז זי פרעגן א שאלה ווי זי זאל זיך נוהג זיין.

---

## LAWS CONCERNING THE FESTIVALS

1) Care should be taken not to kindle a fire on the festival by striking a match, which would constitute a serious desecration of the festival.

2) It is not permissible to cook on the first day of the festival in preparation for the following day, unless some of the food is used on the first day.

3) If the woman does wish to bake or cook on the first day of the festival for the following day, she should inquire as to the proper procedure.

---

# דינים פון מילה

די מצוה פון מילה איז א טייערע מצוה. דער פאטער וואס איז זוכה דערצו דארף זיך פרייען דעם טאג און מאכן א סעודה.

אפילו ער איז ארעם און האט שוין א סך קינדער זאל ער ניט זארגן. ווייל דאס קינד ברענגט זיך מיט די פרנסה.

אז דער פאטער קען ניט אליין מלה זיין זאל ער נעמען א מוהל וואס איז אן ערליכער איד און ווייסט אלע דינים פון דעם.

א טאג פאר דער מילה זאל דער מוהל גיין זעהן דאס קינד אויב עס איז געזונט.

דער פאטער זאל מאכען דעם מוהל איין שליח מלה צו זיין דאס קינד און ער זאל אליין ארויפלייגן דאס קינד אויף דער שוים פון סנדק און זאל דערלאנגען דעם מוהל דאס מוהל מעסער און זאל שטיין ביי דעם מלה זיין.

דער מוהל מאכט די ברכה אשר קדשנו במצותיו וצונו על המילה און הויבט אן מלה צו זיין און דער פאטער זאל מאכן די ברכה אשר קדשנו במצותיו וצונו להכניסו בבריתו של אברהם אבינו. און דער עולם זאל ענטפערן אז און זאגן כשם שנכנס לברית כו'.

נאך דעם מלה זיין זאל איינער זאגען די ברכה אשר קדש ידיד כו' אזוי ווי עס שטייט אין סידור.

אז א קינד איז געשטארבן פאר דעם מלה זיין זאל מען עס מלה זיין ביי דעם קבר אן א ברכה און עס געבן דארט א נאמען.

א קינד וואס ווערט געבוירן צווישן טאג און נאכט זאל מען פרעגן א שאלה ווען מען זאל עס מלה זיין.

# דינים פון פדיון הבן

א ישראל וואס האט א אינגל וואס ער איז א בכור צו דער מוטער. היינו די מוטער האט נאך ניט געהאט פאר אים קיין קינד, איז דער פאטער מחויב צו מאכן א פדיון הבן. היינו ער זאל געבן א כהן פינף זילבערנע דאלער אויסלייזונג פאר דעם זון. דעם פדיון הבן מאכט מען ווען דאס קינד איז שוין אלט מער פון דרייסיג טאג. היינו דעם איינענדרייסיגסטן טאג אז ער פאלט אוים שבת מאכט מען זונטיק.

אז מען האט ניט קיין זילבערן געלט מעג מען געבן וועלכע עס איז זאך וואס איז ווערט פינף זילבערנע דאלער. וועקסלען אדער באנק צעטלען זאל מען ניט געבן, ווייל מען איז ניט יוצא מיט זיי.

דער וואס וויל טאן די מצוה ווי עס קער צו זיין זאל נעמען א כהן וואס קען לערנען און זאל אים געבן די פינף דאלער מיט דעם גאנצן הארץ און ניט אפצונעמען דערנאך.

א כהן אדער א לוי דארף ניט מאכן א פדיון הבן. דעסגלייכן אז די מוטער פון דעם קינד האט א פאטער א כהן אדער לוי דארפן אויך ניט מאכן א פדיון הבן.

## ראש השנה

דער ערשטער טאָג אין חודש תשרי איז דער ערשטער טאָג פון יאָר (ר"ה פּרק א׳, משנה א׳). ראש השנה איז אדם הראשון באַשאַפן געוואָרן און די עקרות שרה, רחל און חנה זיינען אויפגעריכט געוואָרן (ר"ה י"א און פּסיקתא דרב כהנא).

ראש השנה איז דער טאָג ווען אַלע מענטשן־קינדער ווערן געמשפּט אויפ׳ן גאַנצן יאָר, ווי דער פּסוק (דברים י"א) זאָגט: „מראשית השנה ועד אחרית השנה" (ר"ה ח׳). בראש השנה יכתבון וביום צום כפּור יחתמון" (מחזור). ר"ה ווערט דער הימלישער דין אָנגעשריבן און יום כפּור ווערט ער פאַר׳חתמ"עט. דערפאַר איז תשרי מזל מאזנים (וואָגשאָל), א רמז אַז די מענטשליכע מעשים ווערן גע־לייגט אויף דער וואָגשאָל בעת׳ן משפּט"ן זיי. רופן זיך דעריבער די טעג „ימים נוראים", פאַרכטיגע טעג וואָס דאַרפן זיין געווידמעט צו תשובה און מעשים טובים.

## דינים און מנהגים

ערב ר"ה שטייט מען אויף פאַרטאָג צו זאָגן סליחות פון „זכור ברית". נאָכ׳ן דאַווענען מאַכט מען התרת נדרים. מען איז זיך נוהג צו גיין מתפּלל זיין אויף קברי צדיקים און נאָכהער איז מען זיך טובל אין מקוה. מען צינדט ליכט פאַר זון־אונטערגאַנג; פאַר׳ן צינדן מאַכט מען צוויי ברכות: להדליק נר של יום־טוב און שהחיינו. אין שול נאָך מנחה זאָגט מען די תפלה „אחות לנו קטנה". מען דאַווענט מעריב ווי אין מחזור. נאָך מעריב, ביים גוט יו"ט זאָגן, ווינטשט מען זיך: „לשנה טובה תכתב ותחתם (צו א פרוי תכתבי ותחתמי) לאלתר לחיים טובים."

אין הויז מאַכט מען קידוש און מען פּראַוועט די יו"ט סעודה לויט די טראַ־דיציאָנעלע מנהגים: די מוציא טונקט מען איין אין האָניג; נאָכ׳ן ערשטן כזית עסט מען א שטיקל עפּל איינגעטונקען אין האָניג (מיט דער ברכה: בורא פּרי העץ) און מען זאָגט: יהי רצון מלפניך ה׳ אלקינו ואלקי אבותינו שתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה. מען עסט אויך דעם ירק וואָס רופט זיך „כרתי" און מען זאָגט דעם יהי רצון ובו׳ שיכרתו שונאינו; מען עסט „סילקי" (יהי רצון וכו׳ שיסתלקו שונאינו); מען עסט „רוביא" (יהי רצון וכו׳ שירבו זכיותנו); מען עסט אויך א שטיקל ראש כבש (שעפּסן־קאָפּ) און מען זאָגט: יהי רצון וכו׳ שנהיה לראש ולא לזנב.

עס איז א מצוה צו לערנען ביים טיש די פיר פּרקים משניות פון מסכת ראש השנה און נאָך דער סעודה בענטשט מען מיט גרוים כונה. בכלל דאַרף מען זיך

## ROSH HASHANAH

The first day of Tishri is the first day of the year (Talmud Rosh Hashanah 1). Adam was created on that day, and then, too Sarah, Rachel, and Hannah, previously barren, conceived (Pesikta d'Rav Kahana).

On Rosh Hashana all men are judged for the entire year — "from the beginning of the year even unto the end of the year" (Deut. XI, 12). "On the first day of the year it is inscribed, and on the Day of Atonement the decree is sealed," says the High Holiday pray-book. During Tishri all the acts of men are weighed in the balance. For this reason the days embracing Rosh Hashanah and Yom Kippur are known as Yamim Noraim, Days of Awe, devoted to repentance and good deeds.

The New Year's Day is regarded as the beginning of the period of divine judgement of mankind, and penitence and moral regeneration. In the Bible it is described as the Day of the Sounding the Shofar (ram's horn). The sound of the Shofar blown on that day consists of a series of three distinctive blasts in which a succession of quivering notes is preceded and followed by a long immemorial as proclaiming God's universal sovereignty; calling men to repentance and recalling them to the Law as a prelude to the Messianic Redemption. These three aspects of the Shofar find expression in three intermediate conclusions of each of which the Shofar is sounded. The three benedictions are designated Malchiyoth (invocations of Kingship), Zichronoth (Remembrances), and Shofaroth (Trumpets) — the trumpets sounded at the revelation at Sinai and the Shofar which is to herald the advent of Messianism. Messianism and its associated universal ideas of world-salvation and world-redemption form the highest point in the introduction of passages in the Amidah, in which prayer is offered for God's universal sovereignty over

אויפפירן ביים טיש מיט גרויס דרך־ארץ און יראת־שמים און דערקלערן די קינדער די באדייטונג פון דעם הייליגן יום־טוב.

מען שטייט אויף גאנץ פרי או מען גייט אין שוהל פארצוזעצן די תפלות פון טאג מיט גרויס כונה.

די הויפט־מצוה פון ר"ה איז תקיעת שופר וואס פאנגט זיך אן פאר מוסף (תקיעות דמיושב) און ווערט פארגעזעצט ביז סוף חזרת הש"ץ פון מוסף. מען דארף פארזיכטיג זיך צוהערן צו אלע תקיעות און מען טאר ניט מפסיק זיין צווישן זיי ביז'ן סאמע ענדע. נאכ'ן דאווענען ווינטשט מען זיך גוט יו"ט מיט'ן צוגאב פון א „גמר חתימה טובה" און מען גייט אהיים מיט שמחה מקיים זיין די סעודת יו"ט.

ר"ה בייטאג איז לויט"ן ירושלמי ניט רעכט צו שלאפן ווייל מען פארשלאפט דעם מזל. זאל מען זיך דעריבער נאך דער סעודה עוסק זיין אין לערנען אדער זאגן תהלים ביז מנחה. נאכ'ן דאווענען מנחה בצבור גייט מען זאגן תשליך ביים טייך אדער אן אנדער וואסער ברעג אלס סימבאל פון „ותשליך במצולות ים כל חטאתם" (מיכה ז').

אין צווייטן טאג ר"ה ווערט אויסער תשליך ווידערהאלט אלץ ווי אין ערשטן טאג מיט קליינע ענדערונגען אין די תפלות ווי עס איז אנגעדייט אין מחזור.

# עשרת ימי תשובה

די טעג צווישן ראש השנה און יום כפור רופן זיך עשרת ימי תשובה. עס ווערט אינדערפרי און פארנאכט געזאגט אבינו מלכנו און לדוד אורי, און אין שמונה עשרה זאגט מען „זכרנו", מי כמוך, המלך הקדוש, המלך המשפט, וכתוב און בספר חיים. אויב מען פארגעסט עפעס דארף מען פרעגן ביי א רב ווי זיך נוהג צו זיין.

דער שבת צווישן ר"ה און יו"כ איז שבת שובה און דארף אפגעהיט ווערן מיט גרויס פארזיכטיקייט און אויסגענוצט ווערן פאר תורה און תפלה אלס א גוטע התחלה פאר אלע שבתים פון יאר. מען דארף הערן די דרשות פון די רבנים וועלכע זיינען געווידמעט פאר התעוררות לתשובה ולמעשים טובים.

# ערב יום כפור

די נאכט פאר ערב יום כפור שלאגט מען כפרות, מיט א האן פאר א זכר און א הוהן פאר א נקבה. די שוואנגערע פרוי נעמט צוויי כפרות א האן און איין הוהן. די כפרות לייזט מען אויס מיט געלט און מען גיט עס אוועק פאר צדקה (סדור דרך חיים). אינדערפרי ביים דאווענען זאגט מען ניט קיין מזמור לתורה, תחנון, למנצח יענך און אויך ניט קיין אבינו מלכנו. ערב יו"כ איז א גרויסער יו"ט און עס איז א מצוה צו עסן און טרינקען. די סעודות

man and nature, and for the coming of the golden age when all mankind shall recognize God's Kingdom, 'and form a single band to do the divine will with a perfect heart'.

## LAWS AND CUSTOMS

On the day before Rosh Hashanah Jews are expected to wake before dawn to recite the penitential prayers (Selichot), "Zachor Berith." After the morning prayers there is dissolution of vows. Many go to offer prayer at the graves of the righteous dead, and then to bathe ritually in the mikvah. Candles are lit before sundown, with two benedictions—"to kindle the light of the festival" and Shehecheyanu. In synagogue after Minchah the prayer is recited that begins with the phrase of the Song of Songs, "We have a little sister." The Maariv is found in the Machzor. The formula of greeting is, "May you be inscribed (and sealed) for a good year".

At home kiddush is chanted and the traditional festival meal is eaten. The bread that is blessed is first dipped in honey, after this bite one partakes of a bit of apple dipped in honey, with the blessing over fruit. Thereby God is asked to give us a good and sweet New Year. Various foods are also eaten, with appropriate hopes for prosperity, the confusion of our enemies, and leadership, to be granted by the Lord.

It is considered a divine command to study at the table the four chapters of the Mishnah of Rosh Hashanah. Grace after meals is recited with great fervor. In general those at the table are expected to conduct themselves with all etiquette and fear of the Lord, while the children are told the meaning of this holy period.

One awakes very early, to continue the prayers with full devotion.

The chief command of Rosh Hashanah is the sounding of the shofar, or ram's horn. This begins before Mussaf and is continued during the cantor's repetition. The worshipper must listen attentively to each blast, and there must be no interruption of

פון דעם טאָג ווערן פאַררעכענט ווי א תענית (ר"ה ט'). עס איז א גרויסע מצוה צו גיין טבילה נאָך האַלבן טאָג. פאַרנאַכט, נאָך די שמונה עשרה פון מנחה זאָגט מען על חטא, נאָכהער אבינו מלכנו. מען גיט צדקה פאַר אַלע וויכטיקע אינסטי־טוציעס פאַר וועלכע עס ווערן אָוועקגעשטעלט אין די שוהלען די „קערות ערב יום כפור". מען גייט אַהיים עסן די סעודה המפסקת. ביים ליכט־בענטשן זאָל מען פריהער אָנצינדן די ליכט און דערנאָך מאַכן די צוויי ברכות: להדליק נר של יום הכפורים און שהחיינו. פאַרן גיין אין שוהל בענטשן די עלטערן די קינדער אַז זיי זאָלן גיין בדרך התורה און זיין פרומע אידן יראי השם.

## יום כפור

מען דאַרף זיין שטאַרק נזהר ניט צו וואַשן דעם פנים אין דעם מעת־לעת פון יום כפור (די הענט וואַשן בלויז איבער די פינגער) און ניט צו טראָגן קיין שיך. די דאָזיגע צוויי זאַכן זיינען פון די חמשה ענוים וואָס זיינען אסור מן התורה. דער תענית פון יום כפור איז פאַרבונדן מיט אן איסור פון כרת ר"ל (אין פאַל פון א שווערן חולה, דאַרף מען הערן דעם דאָקטאָר'ס מיינונג און נאָכהער פרעגן א שאלה ביי א רב).

יום כפור דער טאָג פון התימת הרין (וביום צום כפור יחתמון) דאַרף דורכאויס אויסגענוצט ווערן פאַר תשובה, תפלה און צדקה. דאָס לעצטע דאַרף איבערהויפט קומען צום אויסדרוק ביי דער תפלה פון יזכור, וואו אין אַלע שוהלן ווערן געמאַכט אַפילס פאַר פאַרשידענע תורה און צדקה־אַנשטאַלטן פון אַמעריקע, אייראָפּע און ארץ ישראל, און מען דאַרף זיך אָפּרופן מיט א וואַרעמע האַרץ און ברייטע האַנט. אויסער דעם אינדיווידועלן יזכור איז היינט ליידער צוגעקומען דער קאָלעקטיווער יזכור פאַר די מיליאָנען אידישע קדושים וואָס זיינען אומגעקומען על קידוש השם און מיט דער יזכור־צדקה דאַרפן מיר צוריק אויפבויען דאָס חרוב־געוואָרענע.

## סוכות

סוכות איז דער יום טוב אין היסטאָרישן אָנדענק פון דער ערשטער פרייהייטס־סטאַנציע נאָך יציאת מצרים: „כי בסוכות הושבתי את בני ישראל בהוציאי אותם מארץ מצרים". דער דאָזיגער יום טוב רופט זיך אויך חג האסיף, ווייל אין אַט דער צייט, ענדע זומער, פלעגט מען איינזאַמלען אין ארץ ישראל די תבואות פון די פעלדער. סוכות איז דער „זמן שמחתנו".

די מצות וואָס זיינען פאַרבונדן מיט דעם דאָזיקן יום טוב זיינען 1) מצות סוכה. פאַר גאַנצע זיבן טעג דאַרף מען פאַרלאָזן די הויז און זיך אריינקלייבן אין סוכה דאָרט צו עסן און שלאָפן און זיך פרעהען מיט ג־ט'ס מצוה. 2) די מצוה פון „נעמען די פיר מינים": אתרוג, הדסים און ערבות און יעדן טאָג פון יום טוב מאַכן אויף זיי די ברכה פון „על נטילת לולב". דעם ערשטן טאָג אויך שהחיינו.

any kind until the end. The worshippers wish one another "Gut Yom Tov!" and "May you be sealed for good!" after which all go home for the next festival meal.

In Palestine it is said that one must not slumber on the day of Rosh Hashanah, lest one dissipate one's good fortune thereby. Therefore one should study or recite Psalms after the meal, until Minchah. After the congregational Minchah, all resort to a river bank or other body of water to repeat the "Tashlikh"—after formula in Micah VII, "And Thou wilt cast all their sins into the depths of the sea."

The ritual of the second day, except for Tashlikh, is repeated from the first, except for minor differences as recorded in the Machzor.

## TEN DAYS OF PENITENCE

The days comprising Rosh Hashanah and Yom Kippur are called the Ten Days of Penitence. In the morning and evening "Avinu Malkenu" is said, as well as the Psalm "LeDavid Ori." There are a number of changes in the silent prayer, as can be seen in the prayerbook. If any of these varied phrases is forgotten during worship, inquiry concerning procedure must be made of a rabbi.

The Sabbath between the two holy days is called the Sabbath of Repentance. It is to be observed with devotion, and employed in study and prayer as a good beginning for all the year's Sabbaths. Then the sermons of the rabbis are to be hearkened to; they are dedicated to arousing errant souls to repentance and deeds of goodness.

## EVE OF YOM KIPPUR

The night before Yom Kippur one makes symbolic atonement by use of roosters for men and hens for women. Souls are redeemed from punishment by the giving of charity (Siddur Derekh Chaim). In the morning there is no Mizmor Letodah, Tachnun, Lamnatzeach, or Avinu Malkenu. The day before Yom Kippur is in the nature of a festival, when it is commanded

to eat and drink well. Festive meals on that day have the same value as the later penitential fasting. It is also a sacred deed to immerse oneself after noon. For Minchah one recites the Al Chet —confession of sins — and also Avinu Malkenu. Plates are set in the vestibule of the synagogue for donations to all worthy institutions of learning and charity. Then one returns for the final meal. The candles are lit, with the benediction "to kindle the light of Yom Hakippurim" and Shehecheyanu, spoken after the lighting. Before returning to the synagogue, parents bless their children, that they go in the ways of the Torah and learn to fear the Lord.

## YOM KIPPUR

It is forbidden to wash one's face during the period of fasting; only the fingers of the hands may be washed. Shoes must not be worn. These are among the five "afflictions" prescribed by the Torah. Failure to fast on Yom Kippur is punishable by excision (God cuts the offender off from his people). In case of illness, one should take counsel from physician and rabbi.

Yom Kippur is the day when judgement is sealed. It is to be employed solely for repentance, prayer, and almsgiving. This last must be fully implemented when the memorial prayers are recited, when in all synagogues appeals are made for institutions of learning and philanthropy in America, Europe and Israel. A generous donation is expected from every worshiper. This year, we are sadly confronted with the need not alone to express the mourning of individuals for their own, but also the collective mourning for the millions of our people who died to sanctify God's name. We must rebuild the devastated ruins of our people.

The Day of Atonement (Yom Kippur), which is the culmination of the penitential period, is the chief of all festivals, not excepting Passover. The Bible describes it as a day given up to self-affliction (fasting) and solemn sacrifice. The Hight Priest was to atone first for himself and his household, and then for the priests, and lastly, for all Israel. The culminating act was the sending of the scape-goat into the wilderness and the pro-

nouncement of the pardon of the people. With the cessation of the sacrificial system, the Day of Atonement lost none of its solemnity as a day of self-affliction and of contrition, repentance, and confession for all trespasses, both ritual and moral. The confession of the high priest for himself, priests, and people, is carried over into the synagogue Musaf liturgy (Avodah), which brings before the congregation the course of the Temple service on the Day of Atonement. The confession, repeated at each Amidah both by the individual and congregation in unison as a mark of collective responsibility, forms the most characteristic feature of the service of the day. Significantly enough for the socio-ethical significance of the Day of Atonement is the fact that the Liturgy of the Day practically excludes from the confession (Vidduy) ritual trespass; and the prophetic reading selected for the day is Isaiah lviii, with its resounding call: 'Is not this the fast that I have chosen? to loose the bands of wickedness, to undo the heavy burdens, and to let the oppressed go free and that ye break every yoke? Is it not to deal thy bread to the hungry, and that thou bring the poor that are cast out to thy house? when thou seest the naked, that thou cover him; and that thou hide not thyself from thine own flesh?' This is further emphasized by the reading in the Book of Jonah in the afternoon service in which the turning away 'from the violence that was in their hands' was the call to the penitence which averted the evil decree from the people of Nineveh; and in the concluding service Neila which declares the object of confession to be that 'we may stay our hands from violence'. Confession, to be effective, demands two things: regret for past misdeeds and good resolve for the future. But mere confession in the case of social sins is not enough. It must be preceded by the making of amends, and restitution to the person wronged, the reconcilliation of man unto God being made dependent on his reconciliation to his fellow man. The fast is incumbent on all — males and females over thirteen years and twelve years respectively — though in the case of sick people, pregnant and nursing women, it is a matter of medical advice or the feelings of the person concerned.

אין דער אַלטער היים, בפרט אין ארץ ישראל, האָט יעדער איד זיך אויפגעבויט זיין אייגענע סוכה מיט דער הילף פון זיינע קינדער וועלכע האָבן די סוכה שיין דע־קאָרירט. די ווענט זיינען באַצירט געוואָרן מיט שיינע טעפּיכער און אויף זיי זיינען אויסגעהאַנגען געוואָרן פאַפּירענע בלומען, אַרטיסטישע „מזרחים" אד"ג. פון אונטער דעם סכך זיינען אַראָפּגעהאַנגען די שיינע פרוכטן פון די שבעת המינים; דער טיש איז געווען באַדעקט מיט די שענסטע זילבערנע כלים און די שיינקייט האָט ממש פאַרכאַפּט דאָס אויג. דאָ אין אַמעריקע איז די דאָזיקע מצוה ליידער היבש פאַרנאַכלעזיגט געוואָרן. יחיד׳ישע סוכות זיינען פאַראַן זעהר ווייניג, מען פאַרלאָזט זיך מערסטענס אויף דער שוהל־סוכה וואו מען קומט בלויז אַריין קידוש מאַכן, און דאָס אויך נאָר אַ קליינער פּראָצענט . . .

די מצות סוכה, זאָגט דער באַרדיטשעווער רב, איז אַנדערש פון אַלע מצות דערמיט וואָס דער איד קריכט אין איר אריין אַזש מיט זיינע שטיוול, און די סוכה באַשיצט זיין גאַנצן גוף ווי אַמאָל די ענני הכבוד אין דער מדבר צו וועלכע די סוכה איז טאַקע אַ סימבאָלישער אָנדענק.

פערצן סעודות איז אַ איד מחויב צו עסן אין סוכה, צוויי סעודות אַ טאָג. ביי יעדער סעודה דאַרף מען אויסער די ברכת המוציא אויך מאַכן די ברכה לישב בסוכה. די ערשטע און צווייטע נאַכט אויך שהחיינו (די ערשטע נאַכט פריהער לישב בסוכה און דערנאָך שהחיינו, און די צווייטע נאַכט פאַרקערט). ביים אַריינ־קומען אין סוכה זאָגט מען דעם „סדר האושפיזין", אַ טראַדיציאָנאַלע דעמאָנסטראַ־טיווע איינלאַדונג צו די אבות און משה, אהרן, יוסף ודוד אַלס די „געסט" אין סוכה, יעדער טאָג געווידמעט צו איינעם פון זיי אַלס דער הויפּט פון די אושפיזין.

יעדער פרימאָרגן ביים בענטשן אתרוג דאַרף מען נעמען דעם לולב אין דער רעכטער האַנט און דעם אתרוג (מיט׳ן פּיטום אַראָפּ) אין דער לינקער האַנט. נאָך דער ברכה על נטילת לולב דרייט מען איבערע דעם אתרוג מיט׳ן פּיטום אַרויף און מען מאַכט די „נענועים" אין די פיר זייטן און מעלה ומטה. אויך די דאָזיגע מצוה איז אַ היבש ביסל פאַרנאַכלעסיגט דאָ אין אַמעריקע, און זעהר ווייניג יחידים האָבן זייער אייגענע אתרוג און לולב, כאָטש דאָס איז דאָך זיכער ניט שווער אויס־צופירן. כדאי צוריק אויפלעבן די דאָזיקע מצוה, און ביים איינקויפן דעם אתרוג איז טאַקע אגב כדאי צו קויפן דוקא אַן ארץ ישראל אתרוג און אַזוי אַרום מקיים זיין צוויי מצוות מיטאַמאָל: די מצות אתרוג און די מצוה פון אויפהאַלטן דעם ישוב אין ארץ ישראל.

סוכה און אתרוג אַלס הויז־מצוות זיינען אויך שטאַרק מסוגל איינצופלאַנצן די דאָזיקע מצוות אין די הערצער פון די יונגע קינדער און זיי צוציהען מער צו אידישקייט.

אין פאַרלויף פון דער סוכות־וואָך ווערט יעדע נאַכט געפּראַוועט „שמחת בית השואבה" (דעם געדאַנק און כאַראַקטער דערפון געפינט מען אין מסכת סוכה

The services of the day close with the sevenfold proclamation of God's unity in the rallying-cry, 'The Lord, He is God' uttered by Israel of old on Mount Carmel, and with the sounding of the Shofar announcing the termination of the fast.

## SUCCOTH

Succoth is the festival commemorating the first free settlement of Israel following the Exodus: "that I made the children of Israel to dwell in booths, when I brought them out of the land of Egypt" (Lev. XXII, 43). The festival is also called Chag Ha-asif, Feast of the Ingathering, since it takes place at the end of summer, when the Palestinian produce was harvested in the fields. And it is known as Zeman Simchasenu, Time of Our Rejoicing.

The several commandments bound up with the feast include: 1) Succah. For seven days Jews are required to leave the confines of their homes, and gather within the booths, there to eat and sleep and rejoice over God's bounty; 2) the Four Species. These are the Esrog (citron), Lulav (palm branch), Hadassim (myrtle) and Aravoth (willow). Each morning of the festival, except the Sabbath, one must recite the benediction over the species, "who hast commanded us concerning the taking of the Lulav." On the first day the blessing over the new, Shehecheyanu, is added.

In other lands, particularly in Palestine, it was the custom for each Jew, aided by his children, to erect and decorate his own Succah. The walls were covered with fine tapestries, further adorned with clusters of paper flowers, artistic illustrations for the east wall (Mizrach), and other ornaments. From beneath the vegetation covering the slatted roof hung the comely fruit of the "seven kinds." The table was decked with fine silver. All was most beautiful. In America, unfortunately, this command has been largely neglected. There are very few succoth owned by individuals. As a rule the worshiper turns to the synagogue succah, which he enters only to recite the sanctification over the wine (kiddush)—and there are not many who observe even to that extent.

און אין שולחן ערוך). אויך אין דאזיקן באצוג איז ארץ ישראל אן אויסנאם, הויפטזעכליך אין די חסידישע שולן וואו שמחת בית השואבה ווערט געפראוועט נאכט־איין, נאכט־אויס מיט גרענעצלאזער התלהבות און אינספיראציע.

אין פארלויף פון סוכות זאגט מען יעדן טאג נאך הלל (מאנכע נאך מוסף) הושענות. חול־המועד מעג מען נאר טאן אזעלכע מלאכות וואס זיינען א „דבר האבוד" און קענען ניטווארטן אויף נאך יום־טוב (די דעטאלן פרעגט ביי א רב).

דער זיבעטער טאג סוכות איז הושענא רבה. לויט די מקובלים איז עס דער „קוויטל־טאג" וואס מ'באקומט פון הימל א קוויטל אויף דער גמר חתימה טובה פון יום־כפור. דערפאר איז טאקע הושענא רבה א היבש ביסל יום־כפור'דיג אין כאראקטער. די נאכט פריהער איז מען וואך אין שוהל; מ'לייענט גאנץ ספר דברים און מען זאגט אויס גאנץ תהלים. ביים דאוונען אינדערפרי איז דער חזן אנגעטאן אין ווייסן קיטעל. מען זאגט א סך הושענות און מען מאכט הקפות ארום דער בימה. נאכהער קלאפט מען מיט דער הושענא וואס באשטייט פון פינף ערבות־ריטלער, פינף מאל אויף דער ערד, זאגענדיג דערביי דעם פסוק: קול מבשר מבשר ואומר.

## שמיני עצרת און שמחת תורה

דער אכטער טאג סוכות איז שמיני עצרת וועלכער איז לויט חז"ל א באזונדער יום טוב פאר זיך אליין. אין די תפלות און אין בענטשן זאגט מען „ביום שמיני עצרת החג הזה". ביינאכט נאך מעריב איז מען זיך נוהג אין מאנכע שוהלן צו גיין מיט הקפות (דאס איז אין כבוד פון ארץ ישראל וואו שמיני עצרת מיט שמחת תורה זיינען ביידע אין איין טאג). ביים קידוש און אזוי אויך ביים ליכט־בענטשן מאכט מען שהחיינו. מען מאכט קידוש אין סוכה אן דער ברכה פון לישב בסוכה.

אינדערפרי פאר מוסף איז מען מזכיר נשמות. נאכדעם רופט דער שמש אויס: משיב הרוח ומוריד הגשם וואס קהל זאגט עס שוין אין דער שטילער שמונה עשרה פון מוסף. אין חזרת הש"ץ בענטשט מען גשם מיט'ן טראדיציאנעלן נגון. מען עסט אין סוכה אן לישב בסוכה. פארנאכט נעמט מען אפשייד פון דער סוכה און מען זאגט יהי רצון וואס איז געדרוקט אין סדור און אין מחזור. צו מנחה הערט מען אויף זאגן לדוד אורי.

מען איז זיך נוהג אפצוגעבן כבוד דעם רב און דער עולם פארזאמלט זיך אין זיין הויז נאך מנחה וואו מען האלט זיך אונטער לכבוד יום־טוב און נאכהער פירט מען דעם רב אין שוהל אריין מיט טענץ און געזאנג.

ביינאכט איז „שמחת תורה". מען דאוונט מעעריב ווי אין ערשטן טאג. נאך מעריב פראוועט מען די הקפות מיט גרויס שמחה און נאכדעם לייענט מען אין דער תורה דריי קרואים. די קריאה איז לויט פארשידענע מנהגים (שולחן ערוך און אחרונים). פאר די הקפות פארקויפט מען „אתה הראית" און דער קויפער איז מכבד פסוקים־ווייז די חשובי הקהל.

The uniqueness of the commandment concerning the succah, says the Rabbi of Berdichev, is that each Jew occupies it as a living room, so that it gives protection to his entire body, like the clouds of glory in the wilderness, of which the succah is a symbolic representation.

Each Jew is required to eat fourteen meals in the succah, two each day. In addition to the benediction over bread, one must also recite that concerning sitting in the succah—"Leshev Besuccah." On the first two nights he adds the "Shecheyanu" blessing (this precedes the succah blessing on the second night). On entering, one recites the "Seder Haishpuzin," a traditional invocation to join as guests in the succah to the patriarchs, and to Moses, Aaron, Joseph, and David. Each of these has his special evening to be the chief guest.

In the morning the lulav, or palm-branch, is held in the right hand and the esrog (with its end protuberance aloft) in the left. After recitation of the blessing on taking the lulav, the protuberance is turned down, and the objects are shaken toward all four directions, as well as on high and downward. This particular rite is much neglected in this country; very few individuals obtain their own esrog and lulav, though they are not difficult to purchase. It would be well to revive the custom, and in doing so buy a Palestinian esrog, so that the additional command of sustaining the Jewish settlement have special power to incline the hearts of youth toward Judaism and its observances.

During the festival on each evening one observes the "Simchat Beth Hashoevah"—rejoicing of the house of the drawing of water. (This is fully explained in the Talmud Succah and in the Shulchan Arukh.) Especially noteworthy is the observance in Israel, where the hassidic synagogues in particular carry it out with wild enthusiasm.

Also during Succoth, after the Hallel (song of praise) or after Mussaf (the additional prayer), there are daily recitations of the "Hoshaanot," the prayers beginning, "Save, we beseech Thee!" During the intermediate days of the festival one may

perform only such labors as are completely essential and cannot await the end of the holiday. (The rabbi may be consulted for details).

The seventh day of Succoth is called Hoshaana Rabbah. The kabbalists deem it the final day of reckoning allowed by Heaven on Yom Kippur for ultimate judgment of the individual. Hence this day has much of the character of Yom Kippur. The night before is spent at the synagogue in wakefulness; the books of Deuteronomy and Psalms are read entire. At morning devotions the cantor dons a white kittel. Many hoshaanot are recited, and circuits made about the reading platform. Thereafter the event is signalized by the beating of five willow branches against the floor or benches, while the worshipers exclaim the verse, "A voice heralds, heralds and saith!"

The Festival of Booths (Succoth) is celebrated on the fifteenth of Tishri (September-October) and lasts for seven days. It is designated 'The Season of our Rejoicing.' As the close of the Ingathering Season, it was in olden days an occasion of joyous thanksgiving to God, the dispensed of all things, and was observed principally by the four plants — the Ethrog (citron), the Lulab (palm branch), myrtle and willow — which were waved in concert, in all directions of the compass, upward and downward, to the accompaniment of the recital of psalms and hymns, and carried in procession round the altar. Another feature of the celebration in Temple times was the water-drawing for libation on the altar, in prayer for the autumnal rains which are due at this season. To this ceremony, held amid great rejoicings, has been attached a spiritual significance: 'Therefore with joy shall ye draw water out of the wells of salvation'. Many sacrifices, too, were offered during the seven days, seventy in number, corresponding to the seventy nations of which mankind is said to consist, and on whose behalf Israel sought atonement from God. With the destruction of the Temple whatever observance that could be detached from the Temple service was not allowed to disappear. Thus the handling of the four plants is

observed to the present day at home as well as at the synagogue, where the procession around the reading desk takes the place of that around the altar. Reference to the special sacrifices of the festival is included in the Musaf service, whilst a glimpse of the ceremony of water-drawing — in its spiritual interpretation — is recaptured in the special rejoicings of the festive week.

The historical associations of the festival are commemorated by specially erected branch-covered booths in which meals are taken during the seven days.

Joy is the dominant keynote of the festival. This joy is not, however, without its deep religious significance. The joy of the feast is a religious duty and it is bound up with the study of the Torah, and never meant a surrender to the rulling of the senses. This spirit of the festival is specially reflected in the seventh day known as Hoshannah Rabbah, which, in its prayers recited during the procession seven times, with the four plants round the reading desk, and in the all-night vigil in the study of the Torah, is an echo both of the Day of Atonement and the Festival of the Relation; and this very spirit is carried over to the closing feast, the eighth day of Assembly, Shemini-Atzereth, with which is connected the Rejoicing of the Law, a celebration from which the ninth day observed outside Palestine derives its name — Simchath Torah. On this day the reading of the annual cycle of the Pentateuch is completed, and immediately resumed anew from the beginning. Those who have the signal honour of being called up to the conclusion and beginning are designated respectively 'the Bridegroom of the Torah' (Chathan Torah), and 'the Bridegroom of the Beginning' (Chathan Bereshith). The celebration is marked by processions with Scrolls of the Law around the reading desk, and the caling up of all boys under thirteen of the reading the Torah under an improvised capony formed by a Tallith. The intermediate days between the first and last days of Succoth are known as Chol Hamoed (week-days of the festival), and are semi-festivals on which no work except of an urgent nature is permitted.

## SHEMINI ATZERETH AND SIMCHATH TORAH

The eighth day of Succoth is called Shemini Atzereth — is termed by the sages a distinct festival. In prayers and grace after meals the formula is included, "on this eighth day Feast of Solemn Assembly." On the evening, after the regular evening prayer (Maariv), many synagogues have the custom of making ceremonial circuits of the synagogue — in keeping with the Palestinian custom of observing this and the festival of Simchath Torah as one day. For kiddush and kindling of the lights the Shehecheyanu is recited. Kiddush is said in the succah, but without the benediction ending "Leshev Besuccah."

In the morning there are memorial services before Mussaf. Thereaffter the shamash announces "Mashiv huruach umorid hageshem" — "Thou causest the wind to blow and the rain to fall" —which is included in the silent prayer of Mussaf. In the cantor's repetition the section called Geshem — rain — is chanted according to traditional manners. Worshipers eat in the succah, again without reciting the "Leshev Besuccah." At twilight one bids the succah farewell, and recites the "Yehi Ratzon" — "May it be Thy will" — printed in the daily and festival prayerbooks. In the afternoon prayers the psalm "LeDavid Ori" is no longer read.

It is the custom on this day to do the rabbi honor. The congregation assembles in his home after the afternoon prayer, where there is some light amusement in honor of the festival; after this the rabbi is conducted to the synagogue with song and dancing.

**SIMCHATH TORAH** begins in the evening. The regular Maariv is recited. Then comes the oft-repeated parade with the holy scrolls about the synagogue, with joy and laughter, after which three men are called to the reading of the Torah. The readings vary, as expounded in the Shulchan Arukh and other legal tomes. Before the circuits the right to read the paragraph "Atta Haretha" is auctioned; and the purchaser assigns the

reading of individual sentences to important members of the congregation.

The morning services has the same prayers and reading of Hallel as the day previous. Before the additional recital of "Atta Haretha" not alone is the right to read this paragraph auctioned or sold, but also the honors of becoming Bridegroom of the Law and Bridegroom of Genesis. The circuits with the scrolls follow. "The entire male congregation is called up for reading from the final Pentateuchal portion, "Vezoth Haberakah." Boys under thirteen are called up with an adult, with the added phrase, "and all the boys". They are covered by a Tallis, and after the reading the congregation exclaims the passage "Hamalach Hagoel" which contains the phrase, "aall the boys." A canopy of a Tallis is also held over the Bridegroom of Genesis (who begins the cycle of Pentateuchal readings) ; In Israel the same custom applies to the Bridegroom of the Law (who previously has been called to the end portion). After prayers the Bridegrooms provide refreshments of wine and dainties for the congregation; the rest of the day is expended in eating and drinking, joy and song.

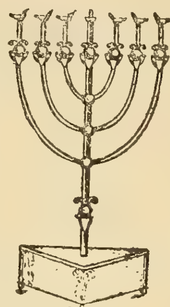
## CHANUKAH

Chanukah is the Jewish national festival commemorating a miracle that took place 2115 years ago, in the days of the Second Temple. At that time the brutal Syrian government, through repressive edicts and persecutions, sought to destroy the Jewish soul and do away with the Jewish Torah. The government was assisted in its machinations by many treacherous assimilationists in Israel, and the peril was very great. Then arose a group of heroes of the Hasmonean family, headed by Judas Maccabeus, who fought with utmost self-sacrifice against both inner and outer enemies. In the end the small group of patriots won a resounding victory over the vast hosts of the foe.

Following this occurred the miracle of the tiny cruse of oil, found hidden in the desecrated Temple, still with the seal of the High Priest, and hence not impurified like the remaining oil. This remnant of sacred fuel, enough to last but one day, was miracul-

אינדערפרי דאַווענט מען שחרית און מען זאָגט הלל ווי נעכטן. פאַר אתה הראית איז מען זיך נוהג צו פאַרקויפען חתן־תורה און חתן־בראשית און מען פאַרקויפט נאָכאַמאָל אתה הראית. נאָכהער פּראַוועט מען די הקפות. מען לייענט די סדרה וזאת הברכה און מען טיילט אויס עליות צו גאַנץ קהל. קינדער אונטער דרייצן יאָר ווערן אויפגערופן צו דער תורה מיט א דערוואַקסענעם מענטש און מען רופט די דאָזיגע עליה „עם כל הנערים". עס ווערט געלייענט אונטער א טלית־חופּה און נאָכ'ן לייענען ווערט פון גאַנץ קהל געזאָגט בקול רם דער פּסוק המלאך הגואל וואו עס איז דאָ דער אויסדרוק: „כל הנערים". אויך חתן־בראשית ווערט געלייענט אונטער א טלית־חופּה (אין ארץ ישראל אויך חתן תורה). נאָכ'ן דאַווענען פּראַוועט מען קידוש'ן ביי די „חתנים" און מען פאַרברענגט דעם גאַנצן טאָג מיט אכילה ושתיה, שמחה און געזאַנג.

## נס חנוכה



חנוכה איז דער אידיש־נאַציאָנאַלער יום־טוב וואָס ווערט געפייערט אין אָנדענק פון דעם גרויסן היסטאָרישן נס, מיט 2115 יאָר צוריק, אין צייט פון בית שני, ווען די מלכות יון הרשעה האָט מיט א רייע גזיירות און אונטערדרוקונגען, גע־וואָלט אומברענגען די נשמה פון אידישן פאָלק, און פאַר־ניכטן די אידישע תורה. זי איז אין דעם אַרויסגעהאָלפען געוואָרן דורך פאַררעטערישע אסימילאַטאָרישע כחות אין דער אידישער מחנה גופא, און די סכנה פאַר'ן קיום פון פאָלק און תורה איז געווען זעהר גרויס. דאַן איז אויפגעשטאַנען א גרופּע אידישע העלדן פון דער השמונאים־פאַמיליע, מיט יהודה המכבי בראש, און אָנגעפירט א מסירות־נפש'דיגען קאַמף קעגן די אינערליכע און אויסערליכע שונאים, וואָס האָט דערפירט צו א גרויסן נצחון מצד דעם קליינעם הייפעלע אידישע גבורים אנטקעגן דעם מעכטיק־גרויסן שונא.

עס איז דאַן אויך געשיין דער נס מיט'ן קריגעלע אויל, וואָס מען האָט געפונען באַהאַלטן אין בית־המקדש, פאַר'חתמ'ט מיט דעם כהן גדול'ס זיגעל, בשעת אַלע אַנדערע אוילן זיינען טמא געוואָרן דורך די יונים; און אָט דאָס קליינע קריגעלע אויל וואָס האָט געקענט זיין גענוג פאַר דעם געברויך פון בלויז איין נאַכט, איז אין דעם אַריין די ברכה און מען האָט דערפון געצונדן די מנורה גאַנצע אַכט נעכט ביז עס איז צוגעגרייט געוואָרן פרישע טהו'רדיגע אויל. דערפאַר פייערט מען חנוכה אַכט טעג, מיט צינדן חנוכה־ליכט און מיט הלל און על הנסים אין די תפלות.

ously able to light the menorah for full eight days, at which time pure oil became available. On this account Chanukah is celebrated for eight days, with recitation of the Hallel and Al Hanissim in the daily prayers.

## LAWS AND CUSTOMS

Chanukah has its specific laws, also its distinct customs. There are the eating of latkes, pancakes, playing "kvitlach", turning a four-sided lettered top (drehdel), and giving the children Chanukah money. The children are also given some latitude during school hours, and in general act in a festive manner. Chanukah is well calculated to provide spiritual influence for young children. They are profoundly impressed by the daily blessing of the lights, when all the family surrounds the father thus engaged and then joins in the songs "Haneros Hallalu" and "Maoz Tzur". Parents must not forget the power of this ritual and its later memory.

The kindling of the Chanukah lights is prescribed for after sundown. The lamp is placed either on the left side of the entry, so that anyone who enters may have the Mezuzah on one hand and this observance on the other; or at the window, where passersby may see it. The first candle is set on the right. On the second night the second candle is illumined first; and so on through the days as the procession moves to the left. On the first night there are three benedictions — "to kindle the light of Chanukah," "Who wroughtest miracles" (she-assah nissim), and Shehecheyanu. The last is omitted on other nights. The lights must not be used for any practical purpose. Women are accustomed to perform no labor during the time of illumination. All through the festival Al Hanissim is recited in the silent prayer and in grace after meals, and the whole Hallel is read. Among prayers not employed are the Tachnun, Lamnatzeach, and Tzidkasecha Tsedek (for Sabbath afternoon). There are no memorial prayers or services. Each day three sections are read in the Pentateuchal portion of the princess (Nasson). On Sabbath three scrolls are used. In the first the regular portion is read;



וַתַּכְרֵת אֶת־רֹאשׁוֹ וַתָּגֶל נְבֵלָתוֹ מֵעַל הַמִּטָּה (יהודית יג׳ יא׳)

**And she smote twice upon his neck with all her might, and took away his head from him. (Judith 13/11)**

in the second the portion Phineas, and in the third scroll the maftir of Chanukah in the portion Nasso. In blessing the New Moon we use two scrolls; in the first are read three sections of the regular New Moon portion; the fourth reading is from Nasso. All through Chanukah, in addition to the psalm of the day, we recite Psalm XXX—"A psalm; a song at dedication of the House." On the eve of the Sabbath the Chanukah lights are kindled before those for the Sabbath; at the outgoing of the Sabbath, Havdalah is recited before the kindling.

## PURIM

The name Purim is explained in the Book of Esther as deriving from "pur", or lot, since the wicked Haman chose the day for carrying out his decreed destruction of the Jews by casting lots. All details of the Purim story are to be found in that biblical book.

Shushan, capital of Persia, differed from the other cities of Ahaseuerus' realm in those days in that, while the Jews were permitted to combat their assailants elsewhere on the thirteenth day of Adar alone, in Shushan they were granted that right on the fourteenth day as well. Hence in all other localities there were rest and celebration on the fourteenth, while in Shushan festivities were delayed until the next day. It was ordered, therefore, that in Shushan and other walled towns the celebration was to take place on the fifteenth, while open cities observed the fourteenth of Adar.

## LAWS

On the thirteenth day of Adar falls the Fast of Esther, commemorating the fast commanded by Esther during the Haman onslaught. (Ill and feeble persons should make inquiry of a rabbi concerning observance of the fast.) In the evening Al Hanissim is recited in the silent prayer — if one forgets until after the benediction Hatov Shimecha, one is not required to begin the entire prayer over again. It is customary after the evening prayer to give the half-shekel (recalling the sum collected during

# דינים און מנהגים

חנוכה האָט זיך אויסער אירע באַזונדערע דינים אויך ספּעציפישע מנהגים און טראַדיציעס ווי: עסן „לאַטקעס", שפּילן אין ל"א קוויטלאַך און אין „דריידעל" און געבן די קינדער חנוכה־געלט. אויסער דעם, געניסן די קינדער אויך אביסעל פרייהייט אין זייערע לערן־שטונדען און זיי פילן זיך היבש יום־טוב'דיק. חנוכה איז טאַקע באַזונדערס שטאַרק מסוגל אויסצואיבן גייסטיקע השפּעה אויף די יונגע קינדער. קינדער ווערן הינגעריסן פון דעם צערעמאָניאַלן טעקס פון בענטשן חנוכה־ליכט, ווען דאָס גאַנצע פאַמיליע־הויז שטייט אַרום דעם חנוכה־לאָמפּ בעת דער טאַטע צינדט אָן ליכט, און אַלע צוזאַמען זינגען דעם „הנרות הללו" און „מעוז צור ישועתי" וואָס ברענגט אַריין געהויבענע שטימונג. עלטערן דאַרפן דאָס דאָזיקע געהעריג אויסנוצן פאַר דער גייסטיקער טובה פון זייערע קינדער.

די צייט פון חנוכה־ליכט פאַנגט זיך אָן נאָך זון־אונטערגאַנג. דעם חנוכה־לאָמפּ דאַרף מען אָוועקשטעלן, ענטוועדער ביים טיר צו דער לינקער זייט פון אַריינגאַנג (כדי ביים אַריינקומען אין הויז זאָל מען דורכגיין צווישן צוויי מצוות, פון איין זייט די מזוזה און פון דער צווייטער זייט די חנוכה־ליכט), אָדער עס אָוועקשטעלן ביים פענסטער אַז פאַרבייגייער זאָלן עס קענען באַמערקן (פּרסומי ניסא). מען פאַנגט אָן צינדן דאָס ערשטע ליכטל צו רעכטס. די צווייטע נאַכט צינדט מען פריהער דאָס צווייטע ליכטל און דערנאָך דאָס ערשטע און אַזוי אויך די ווייטערדיגע נעכט. די ערשטע נאַכט מאַכט מען דריי ברכות: להדליק נר של חנוכה; שעשה נסים און שהחיינו. אין די אַנדערע נעכט מאַכט מען בלויז די ערשטע צוויי ברכות. מען טאָר זיך ניט באַנוצן מיט די חנוכה־ליכט פאַר קיין שום אַרבעט. פרויען זיינען זיך נוהג ניט צו טאָן קיין אַרבעט אַזוי לאַנג ווי די חנוכה־ליכט ברענען (שו"ע או"ח). גאַנץ חנוכה זאָגט מען על הנסים אין שמונה עשרה און אין בענטשן, און גאַנץ הלל. מען זאָגט ניט קיין תחניה און ניט קיין למנצח יענך, אויך ניט צדקתך שבת צו מנחה; מען מאַכט אויך ניט קיין הזכרה און קיין הספד. יעדן טאָג לייענט מען אין דער תורה דריי קרואים אין דער פרשת הנשיאים (פרשת נשא). שבת נעמט מען אַרויס דריי ספרים, אין ערשטן לייענט מען די פרשה פון דער וואָך, פרשת מקץ; אין צווייטען לייענט מען מפטיר פון חנוכה, וביום הששי, און פרשת פינחס; אין דריטן לייענט מען מפטיר פון חנוכה, וביום הששי, אין פרשת נשא זונטיק איז דער צווייטער טאָג ר"ח טבת, מען נעמט אַרויס צוויי ספרים. אין דעם ערשטן, דריי קרואים, אין דער קריאה פון ראש חודש; דעם פערטן לייענט מען אין דעם צווייטן, אין פרשת הנשיאים. גאַנץ חנוכה זאָגט מען אינדערפרי, אויסער דעם שיר של יום, אויך מזמור שיר חנוכת. ערב שבת, צינדט מען פריהער חנוכה־ליכט און דערנאָך די שבת־ליכט מוצאי שבת מאַכט מען פריהער הבדלה און דערנאָך חנוכה־ליכט.



הִנֵּה זֶה רֹאשׁ הָלוֹפֶרְנֶשׁ שַׂר צְבָא אַשּׁוּר (יהודית יג׳ כב)

Behold, the head of Holofernes, the chief captain of the host o[f] Asshur. (Judith 13:22)

# פורים

דער נאָמען פּורים ווערט דערקלערט אין מגלית אסתר: „על שם הפּור", צוליב דעם גורל וואָס המן הרשע האָט געוואָרפן אויסצוגעפינען וועלכער טאָג איז מער מזל'דיקער פאַר אים דורכצופירן די גזירה צו פאַרניכטן דעם אידישן פאָלק. די גאַנצע געשיכטע מיט דעם פּורים נס איז פאַרצייכענט מיט אַלע איינצעלהייטן אין דער מגילה.

ווייל אין יענער צייט האָט זיך אונטערשיידט שושן, די הויפּט־שטאָט פון פּרס, פון די אַנדערע שטעט פון אחשורוש'ס קעניגרייך דערמיט וואָס אין די אַנדערע שטעט האָבן די אידן געהאָט די דערלויבעניש זיך צו פאַרטיידיגן געגן זייערע שונאים בלויז דעם 13־טן טאָג אין אדר, און אין שושן ביידע טעג, דעם 13־טן און דעם 14־טן, איז דערפאַר אויסגעקומען אז אין אַלע שטעט האָט מען שוין דעם 14־טן טאָג גערוהט און געמאַכט יום־טוב, ווערענד אין שושן האָט מען ערשט דעם 15־טן טאָג גערוהט און געמאַכט יו"ט, איז דערפאַר אַנגענומען געוואָרן, אז אין שושן און אין אַלע שטעט וואָס זיינען אַרומגערינגעלט מיט א מויער אזוי ווי שושן, זאָל מען פּראַוועון פּורים דעם 15־טן טאָג אין אדר, און אין אַפענע שטעט, דעם 14־טן.

## דינים

דער דרייצעטער טאָג אין אדר איז תענית אסתר, אין אָנדענק צו די תעניתים וואָס אסתר המלכה האָט פאַראָרדענט אין צייט פון דער גזירה (קראַנקע און שוואַכע דאַרפן פרעגן א שאלה ביי א רב אין באַצוג צום תענית). אויף דער נאַכט זאָגט מען על הנסים אין שמונה־עשרה (אויב מען פאַרגעסט און מ'האָט שוין געזאָגט די ברכה פון הטוב שמך, דאַרף מען ניט איבערדאַווענען שמונה־עשרה). נאָך מעריב איז דער מנהג צו געבן מחצית השקל (אין אָנדענק פון דעם מחצית השקל וואָס מען פלעגט זאַמלען אין חודש אדר אין צייט ווען דער בית המקדש איז געשטאַנען), און אויך מגילה־געלט. מען לייענט די מגילה אויף וועלכער מען מאַכט דריי ברכות: על מקרא מגילה, שעשה נסים און שהחיינו. נאָכ'ן לייענען זאָגט מען די ברכה: הרב את ריבנו, אשר הניא און אויך שושנת יעקב. עס איז כדאי אז אויך די ביינאַכטיגע סעודה זאָל זיין אביסעל יום־טוב'דיג. אין בענטשען זאָגט מען על הנסים (אויב מען פאַרגעסט, זאָל מען פאַר הרחמן הו יזכנו זאָגן: הרחמן הוא יעשה לנו נסים וכו' בימי מרדכי ואסתר וכו').

אינדערפרי זאָגט מען אין חזרת הש"ץ „קרובץ של פּורים", מען זאָגט ניט קיין תחנון. מען לייענט אין דער תורה דריי קרואים אין פרשת בשלח (ויבא עמלק), נאָכהער לייענט מען די מגילה (מען טוט ניט אויס די תפילין פאַר קריאת המגילה) מיט די דריי דערמאָנטע ברכות. ביים שהחיינו זאָל מען אין זינען האָבן אויך די מצוה פון משלוח מנות און מתנות לאביונים. נאָכ'ן לייענען: הרב את ריבנו און

Adar in the days of the Temple), and also Megilah (Book of Esther money. The reading of the Megillah is preceded by three blessings — al mikrah Megillah, she-asah nissim, and Shehecheyanu. Following the reading one recites the blessing Harav Es Rivenu, Asher Heni, and Shoshanas Yaakov, As a rule a fesitve meal is served that night. In grace All Hanissim is said; if this is forgotten, before the words Harachaman Hu Yeazkenu, one repeats the formula, "The Merciful One performeth miracles for us" and "In the days of Mordecai and Esther".

During the reader's repetition of the morning prayer one recites the "Krubetz she Purim"; Tachnun is not said. Three sections of the portion Beshallach are read (Vayavo Amalek). Then the Megillah is again read (without doffing the tefillin), preceded by the three prescribed blessings. During the Shehecheyanu blessing one must have in mind the added divine command of sending gifts to friends and to the poor. Thereafter come Harav Es Rivenu and Shoshanas Yaakov, but not Asher Heni. Then — Ashrei and Uva Letzion, but no Ya'anecha. In the afternoon prayer Al Hanissim is recited — after which comes the Purim banquet, which begins before nightfall and is extended to a late hour.

The command of sending gifts prescribes a minimum of two presents to one person; and of gifts to the poor, separate donations to two persons.

## CUSTOMS

Purim customs are most colorful. These include: 1) The children's clamor made by stamping and beating and other means each time the name Haman is mentioned (this is derived by some from the passage Vehayah im ben hakkos, where the final letters of the first words spell Haman, and the last word means "smiting"). 2) The eating of hamantashen, traditional three-cornered, filled Purim cake. 3) Masked Purim players, who go from house to house, merrymaking, and being well rewarded for their efforts.

שושנת יעקב (מען זאגט ניט אשר הניא); אשרי ובא לציון (מ'זאגט ניט יענד). צו מנחה זאגט מען על הנסים און נאכהער פראוועט מען די סעודת פורים. מען פאנגט אן די סעודה פארנאכט און מען ציט איר אריין שפעט אין דער נאכט.

די מצוה פון משלוח מנות דארף זיין צוויי מנות (געשאנקען) צו איין מענטש און די מצוה פון מתנות לאביונים, צוויי מתנות צו צוויי ארעמעלייט (איין מתנה צו יעדן איינעם).

## מנהגים

די מנהגים פון פורים גיבן צו היבש קאליר צום יום טוב, צווישען זיי: 1) דאס שלאגען המנ'ען יעדעס מאל וואס זיין נאמען ווערט דערמאנט ביים לייענען די מגילה, א דעמאנסטראציע וואס ווערט הויפטזעכליך אנגעפירט דורכ'ן יונגוואַרג (ספרים געפינען א רמז דערצו אין פסוק: „והיה אם בן הכות", די סופי־תבות פון די ערשטע דריי ווערטער איז „המן" וואס ווערט נאכגעפאלגט מיט'ן „הכות" (שלאגן). 2) דאס עסן המן־טאשען, א טראדיציאנעלער פורים־מאכל. 3) די פאר־מאסקירטע פורים־שפילער וועלכע מארשירן גרופענווייז פון הויז צו הויז און מאכן פרייליך, און ווערן אגב דערפאר גוט באלוינט.

פאר ארעמעלייט איז פורים דער בעסטער טאג ווייל צוליב דער מצוה פון מתנות לאביונים גיט יעדער בעל הבית צדקה מיט אן אפענער האנט (דערפון נעמט זיך דער אויסדרוק: ס'איז נאר איין מאל א יאר פורים . . .). דער פורים־טאג איז אויך א פרנסה־צווייג פאר די „שלח מנות טרעגער" וועלכע טראגן ארום די שלח־מנות'ן פון איין בעל הבית צום אנדערן און ווערן אין הויז נאך שיין באלוינט. אין ארץ ישראל, וואו אין תל־אביב למשל איז פורים דער 14־טער טאג און אין ירושלים דער 15־טער, איז פאר די קבצנים גאר א לעבעדיגע וועלט; זיי טאנצען אויף ביידע חתונות, מען ספראוועט זיך פריהער מיט תל־אביב און נאכהער פארט מען אראפ קיין ירושלים. אין צווייען איז שטארקער . . .

## פסח

פסח איז דער יום־טוב פון אונזער באפרייאונג. דעם 15־טן טאג אין ניסן מיט יארן צוריק זיינען די אידן ארויס פון זייער ערשטן גלות מצרים און געווארן א פריי פאלק. דערפאר ווערט פסח אין אונזערע תפלות באצייכענט אלס „זמן חרותנו". דער נאמען פסח קומט אושפרינגליך פון דער לעצטער מכה, מכת־בכורות, ווען די אידישע הייזער זיינען איבערגעהיפט געווארן (פסח מיינט איבערגעהיפט) בעת די מגפה פון די בכורים נאך וועלכער עס איז געקומען די באפרייאונג. דער יום־טוב רופט זיך אויך „חג המצות" צוליב דעם געבאט פון עסן מצה און פארבאט צו עסן חמץ.

פסח איז אלעמאל אפגעהיט געווארן ביי אידן מיט דער גרעסטער פארזיכטיג־



וַתֹּאמֶר אֶסְתֵּר, אִישׁ צַר וְאוֹיֵב, הָמָן הָרָע הַזֶּה

And Esther said, The adversary and enemy is this wicked Haman.
(Esther 7/6)

קיים, ווייל דער איסור חמץ איז זעהר א הארבער, א איסור כרת ר"ל. די דינים פון פסח זיינען זעהר פארצווייגט און יעדע מינדעסטע שאלה מוז געפרעגט ווערן ביים רב כדי חלילה ניט נכשל צו ווערן אין א איסור חמץ.

די הכנות צו פסח זיינען פיל גרעסער ווי אין אן אנדער יו"ט, ווייל מען דארף פאקטיש איבערווירטשאפטליכן א היבשן טייל פון הויז כדי צו מאכן די הויז פסח'דיג. אין דער אלטער היים האט אויך פארנומען א גאר אנגעזעהענעם ארט די מצות באקען וואס כמעט יעדער בעל הבית האט פאר זיך אליין געבאקען מצות, איבערהויפט די מצות שמורה. דער צערעמאניאלער טעקס האט זיך אנגעפאנגען מיט'ן אנשעפען די „מים שלנו" און געענדיגט מיט די „מצות מצוה" וואס מען האט געבאקען ערב פסח נאך האלבן טאג. אין ירושלים האט זיך דער ערב פסח טעקס פארענדיגט מיט א באזוך ביים כותל מערבי וואוהין עס האבן געשטראמט טויזענטער אידן דארט צו זאגן דעם „סדר קרבן פסח".




די שווערע ארבייט פון ערב פסח באצאלט זיך אבער מיט דעם נאכגעפאלגטן עונג פסח גופא. שיין און גראציעז איז דער אידישער „סדר" מיט זיינע טראדיציאנעלע מנהגים. באזונדער איינדרוקספול איז דער דאזיגער צערעמאניאלער סדר־טיש פאר די יונגע קינדער, די העלדען פון דעם „חג הבנים". די הגדה, די כוסות, די הסב־בעט, די שיינע פסח־נגונים, דאס גנב'ענען דעם אפיקומן און טאקע די געשמאקע און באזונדער באַ'טעמ'טע פסח־מאכלים דאס אלץ האלט דעם קינד געשפאנט און איבט אויס א גרויסן איינפלוס אויף זיין גאנצער וועזענטליכקייט.

# דינים און מנהגים

מכירת חמץ איז א דין וואס מוז שטרענג אפגעהיט ווערן כדי מען זאל נאך פסח קענען נוצען די חמצ'דיגע זאכען וואס זיינען פארשטעלט געווארן ערב פסח. געדענקט דעריבער צו פארשרייבן אייערע חמץ ביי א רב כדין יכרת. די נאכט פאר ערב פסח דארף מען זיין בודק חמץ זיין גלייך נאך מעריב. פאר דער בדיקה מאכט מען די ברכה על ביעור חמץ און נאכ'ן בודק זיין זאגט מען כל חמירא ווי עס שטייט אין סדור. מען באהאלט דעם חמץ ביז מארגען ווען מען פארברענט אים א שטונדע נאך דער צייט פון עסן. נאכ'ן פארברענען זאגט מען ווידער כל חמירא.

ערב פסח איז א תענית פאר די בכורים. מען איז זיך אבער נוהג מקיל צו זיין ווען מען פארזוכט פון א סעודת מצוה. דערפון שטאמט דער מנהג פון מאכען א „סיום" אין שוהל ביי וועלכן די בכורים זיינען אנוועזענד. ערב פסח דאווענט מען

Purim is the best of days for the poor, since every householder generously fulfills the command to help them. Hence do they often declare, "Purim comes but once a year!" This is a good day also for those engaged in bearing presents from one household to another, receiving much renumeration in the process. In Israel, where Purim in Tel Aviv falls on the fourteenth and in Jerusalem on the fifteenth, of Adar, the poor are specially fortunate. They spend the one day in Tel Aviv and the next in Jerusalem.

## PASSOVER

Passover is the feast of our liberation. On the fifteenth of Nissan Jews made their Exodus from their first exilic habitation, in Egypt, and became a free people. The holiday is thefore referred to throughout the prayers as "The Time of Our Freedom". The name Passover arises from the last plague, destruction of the first-born, when Jewish homes were passed over (that is the meaning of the Hebrew word Pesach) just before the liberation. Because of the law concerning eating of unleavened bread and avoiding of leaven, the holiday is also called "Feast of Matzos."

Jews have always celebrated Passover with utmost caution, since the law against using leaven at this period is most severe, punishable by excision. The laws of Passover observance are extensive and involved; the least doubt must be resolved by the rabbi, lest the sin of using leaven be incurred.

Preparations are far more extensive than for other festivals, since the home must be gone over completely to render it fit. In olden days much effort was spent on the baking of matzos by each householder, particularly the watched matzos—from grain to finished product—called matzah shemurah. The process proceeded from the drawing of water to the final baking — matzos mitzvah — on the afternoon before the holiday. In Jerusalem preparations were concluded with a visit to the West Wall, where thousands of Jews recited the order of the paschal sacrifice.

The difficult preliminary labors are repaid, however, by the joy the festival itself brings. Radiant and pleasant is the seder

גאַנץ פרי ווייל די צייט פון חמץ עסן איז א באַגרענעצטע, בלויז ביז א דריטעל טאָג פון מאָרגענשטערן אויפגאַנג.

אויף דער נאַכט דאַוועננט מען מעריב פון שלש רגלים. אין ספרדישע שוהלען זאָגט מען נאָך שמונה־עשרה הלל ביידע ערשטע נעכט. מען קומט אהיים און מען פראַוועט דעם סדר.

אינדערפרי נאָך שחרית נעמט מען ארויס צוויי ספרים. ביים ארויסנעמען זאָגט מען „שלש עשרה מדות" און רבונו של עולם. אין ערשטן ספר לייענט מען פינף קרואים אין פרשת בא (משכו וקחו לכם צאן), אין צווייטן לייענט מען מפטיר אין פרשת פנחס (ובחודש הראשון). אין חזרת הש"ץ פון מוסף בענטשט מען „טל". מען זאָגט „ותערב" און די כהנים דוכנ'ען. צו מנחה, אשרי ובא לציון און מען הערט אויף זאָגען משיב הרוח (ספרדים זאָגען מוריד הטל). אויף דער נאַכט, די תפלות און סדר ווי אין דער ערשטער נאַכט. נאָך שמונה עשרה פאַנגט מען אָן ציילן ספירה און מען זעצט פאָר ביז ערב שבועות (פרעגט ביי אייער רב ווי איר זאָלט זיך נוהג זיין אויב איר האָט איינמאָל פאַרגעסן ציילן ספירה). דעם צווייטן טאָג, דער דאַוונען ווי אין ערשטן. די קריאה: אין ערשטן ספר, פינף קרואים אין פרשת אמור (שור או כשב). אין צווייטן, מפטיר ווי נעכטן. מנחה, דאָס זעלבע ווי נעכטן. אויף דער נאַכט, מוצאי יו"ט, אין שמונה עשרה, אתה חוננתנו. מען הערט אויף זאָגען טל ומטר און מען זאָגט ותן ברכה. מען ציילט ספירה און מען מאַכט הבדלה.

גאַנץ חול המועד זאָגט מען ניט קיין מזמור לתורה. די וואָס לייגען תפילין טוהען זיי אויס נאָך חזרת הש"ץ פאָר הלל. מען זאָגט האַלב הלל, און מען לייענט יעדען טאָג אַן אַנדער קריאה אין צוויי ספרים, אין ערשטן דריי קרואים. דעם פערטן עולה לייענט מען אין צווייטן ספר אין פרשת פנחס (והקרבתם).

שביעי של פסח: יום־טוב'דיגען מעריב. ביים קידוש און ליכט־בענטשן זאָגט מען ניט „שהחיינו". אינדערפרי: האַלב הלל. ביים אויסנעמען, י"ג מדות און רבונו של עולם. מען נעמט אַרויס צוויי ספרים. אין ערשטן לייענט מען פינף קרואים אין פרשת בשלח (פון אָנהויב ביז כי אני ה' רופאך), אין צווייטן, מפטיר (והקרבתם). אין מוסף „ותערב" און ברכת כהנים. מנחה, אשרי ובא לציון און שמונה עשרה פון שלש רגלים.

אחרון של פסח: מעריב און קידוש ווי נעכטן (אָן שהחיינו). שחרית: האַלב הלל, י"ג מדות, צוויי ספרים, אין ערשטן פינף קרואים אין פרשת ראה (כל הבכור), אין צווייטן, מפטיר (והקרבתם). מען איז מזכיר נשמות.

## ל"ג בעומר

דער טאָג ל"ג בעומר (דער 33־טער טאָג אין ספירה), ווערט פאַררעכענט אַלס א יום־טוב. עס נעמט זיך דערפון וואָס די גמרא (יבמות ס"ב) ברענגט אַז צווישן

meal and its many traditional customs. It is specially impressive for the young children, and the period is sometimes called Feast of the Children because of them. The Haggadah which is read, the cups of wine, the seats for reclining, the pleasant chants, the "stealing of the afikoman" by some youngster, and the savory dishes — all this keeps the child enthralled, and exerts permanent influence upon his life and being.

At the head of the pilgrimage festivals stands the Passover, which falls on the fifteenth of Nisan (March-April) and lasts seven (now outside Israel eight) days. It is designated 'The Season of our (Israel's) Freedom', and is observed by the eating of unleavened bread and by the abstetion from all leavened food. In Temple times the festival was inaugurated by the Paschal Lamb, which was slaughtered on the previous day in the afternoon, and eaten on the same evening with unleavened bread and bitter herbs amid songs of praise, psalms, and hymns. During the meal were also drunk in successio four cups of wine, symbols of the four stages through which Israel's redemption was achieved. The ancient observances attending the Paschal meal are still retained to the present day, except for the sacrificial features which became symbolized in the touching and beautiful home service, Seder (order), which enshrines the Jewish people's most precious memories and most exalted hopes. Seated at the table are the children and other guests who are led in service by the head of the family. The youngest child asks four questions, introduced by the general question, 'Why is this night different from all other nights?' This gives to the father the occasion to explain the significance of the ritual, followed by an exposition of biblical passages, The Haggadah. In order to excite the curiosity of the children a number of ceremonies are introduced into the Seder. The service is interrupted with a meal and concludes with psalms, hymns in hopeful anticipation of the coming deliverance, and popular folk-songs which have been infused with religious meaning. As an agricultural festival, Passover was celebrated in Temple times by bringing, in gratitude to God, a sheaf of barley (Omer) and until this had been done no Israelite was allowed to

פּסח און שבועות זיינען אויסגעשטאָרבען פיר און צוואַנציג טויזענט תּלמידים פון דעם גרויסן תּנא רבי עקיבא, צוליב וועלכעס מען איז זיך נוהג אבלות אין די ספירה־טעג: מען מאַכט ניט קיין חתונות; מען שערט זיך ניט די האָר; מען שפּילט ניט קיין מוזיק אד"ג. אין דעם טאָג ל"ג בעומר אָבער, ווייזען אָן די ראשונים, האָט די מגפה אויפגעהערט (ספר המנהגים לרבי יעקב מולין), דעריבער איז אָט דער טאָג פאַררעכענט פאַר א יום־טוב ווען די ספירה־אבלות איז ניט נוהג.

דינים זיינען פאַראַן זעהר ווייניג וועגן ל"ג בעומר, אויסער וואָס דעם טאָג זאָגט מען ניט קיין תּחנון און די אויבענאויסגערעכענטע זאַכען פון אבלות פאַלען אַראָפּ; עס זיינען אָבער פאַראַן א היבש ביסעל שיינע מנהגים וואָס זיינען פאַרבונדן געוואָרן מיט דעם דאָזיגען טאָג. קינדער ווערען באַפרייט פון „חדר" און גייען אַרוים אין די וועלדער וואו זיי אַמוזירען זיך, הויפּטזעכליך אין א שפּיל מיט ביקסלאַך, א סימבאָלישער אָנדענק צו דער מלחמה פון בר־כוכבא אין וועלכער רבי עקיבא האָט געשפּילט א באַדייטענדע ראָלע.

לויט די חכמי הקבלה, איז ל"ג בעומר אויך דער טאָג פון די הלולא פון'ם גרויסען תּנא רבי שמעון בן יוחאי, דער בעל ה„זוהר". צוליב דעם ווערט אין ארץ ישראל געפייערט ל"ג בעומר מיט גרוים פּראַכט און גלאַנץ. אויף דער נאַכט ווערן אין אַלע שוהלען אָנגעצונדען א סך ליכט, און נאָך מעריב פּראַוועט מען „הדלקות" אין די שוהל־הויפען מיט התלהבות'דיגער שמחה.

באַזונדערס איז דער יום־טוב גרוים אין דעם דאָרף „מירון" נעבן צפת וואו עס געפינט זיך די הייליגע מערה פון רבי שמעון בן יוחאי מיט זיין זון רבי אלעזר. פון אַלע טיילן לאַנד, און זאָגאַר פון ווייטע לענדער ווי: מצרים, סוריא, פּערסיע, מאַראָקאָ און אַפילו די ווייטע קאַווקאַז, שטראָמען אידן קיין מירון אַנטייל צו נעמען אין דעם ל"ג בעומר יום־טוב.

ערב ל"ג בעומר נאָך האַלבען טאָג, פאַנגט זיך אָן די גרויסע פּראָצעסיע פון צפת קיין מירון מיט דער ספר תורה פון מהר"י אבוהב (דער מחבר פון „מנורת המאור"), אין דער באַגלייטונג פון גרויסע מוזיק־בענדס אין וועלכע עס נעמען אַנטייל טויזענטער אידען. די פּראָצעסיע געדויערט אייניגע שטונדען און איז זעהר איינדרוקספול. אויפ'ן גאַנצן וועג צווישן צפת און מירון זיינען אויסגעשטעלט פרומע ווייבער מיט פאַרשידענע געטראַנקען און אַלערליי „רעפרעשמענטס" וואָס זיי טיילען אוים פריי צו דער גרויסער מאַרשירענדער מאַסע און די שמחה איז אומגעהויער גרוים.

קומענדיג אין מירון באַזוכט מען צוערשט די מערת רבי שמעון, וואו עס ווערט געזאָגט תּהלים מיט אַזאַ ברענענדיגער התלהבות און מיט אַזעלכע בכיות ויללות וואָס זיינען ממש אומבאַשרייבליך. פּונקט אַזוי, איז אויך אומבאַשרייבליך די פרייד וואָס הערשט אין גרויסען הויף אַרום די מערה, וואו טויזענטער מענטשן איינגעקלאַמערט אָרעם צו אָרעם און שולטער צו שולטער, באַוועגען זיך שטונדען־

partake of the new harvest. On the fiftieth day from the bringing of this offering was celebrated the Feast of Weeks. The offering was discontinued with the destruction of the Temple, but the remembrance of it is still preserved by the counting which taakes place every night.

## LAWS AND CUSTOMS

The selling of unleavened foods — mechirat chametz — is a law not to be neglected, if one wishes the right to use the leaven owned before Passover. There must be a regular prescribed bill of sale before a rabbi. On the night before Passover there is the search for leaven immediately after Maariv. The proper formulas before an dafter the search are to be found in the prayerbook. The leaven discovered is put away until the morning, when it is burnt an hour after breakfast. The second formula — Kal Chmira — is repeated after the burning.

The day before the festival is a fast for the firstborn. But this is not insisted upon if a person is engaged in a feast celebrating completion of a divine command. From this fact stems the custom of holding a "siyum" in the synagogue — celebrating completion of study of a sacred volume — at which the firstborn are present. The morning prayers are quite early, since the time for eating leaven is limited to one third of the daylight period following the dawn.

In the evening the special Maariv of the three festivals is recited. Sephardim read the Hallel both first nights after the silent prayer. At home the seder is celebrated. (Our illustrated Haggadah pictures all the details of the seder).

After the morning prayer two scrolls are taken from the ark. In that process the Thirteen Articles of Faith are read, as well as the Ribbono Shel Olam (Master of the Universe). Five sections are read in the first scroll of the portion Bo; the maftir is read in the portion Phineas. During the canator's repetition of Mussaf there is the benediction of dew (Tal), and the regular ceremony of the priestly blessing. For the afternoon Ashrei and Uva Letzion are said; the formula Mashiv Haruach is discontinued

לאנג אין עקסטאזנע טענץ באגלייט מיט שירים און פזמונים וואס זיינען משנים קרמוניות פארפאסט געווארן ספעציעל פאר דער דאזיגער הילולא. די פאפולערסטע פון זיי זיינען: „בר יוחאי נמשחת אשריך"; „ואמרתם כה לחי אדוננו בר יוחאי"; „אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל" און נאך אנדערע. שפעט אין דער נאכט ווערט געפראוועט די גרויסע „הדלקה" אין הויף, און די התלהבות'דיגע טענץ האלטען אן א גאנצע נאכט ביז שפעט אויפ'ן טאג. אראבער פון די ארימיגע דערפער קומען אויך אנטייל נעמען אין דער שמחה, און טאנצען מיט אנטבלויזטע שווערדען אויס־געמישט מיט דער טויזענט־קעפיגער מאסע.

אינדערפרי נאכ'ן דאווענען ווערט געפראוועט די טראדיציאנעלע ארץ ישראל־דיגע „חאלאקע" (די צערעמאניע פון אפשערן די קליינע קינדער די האר און זיי צום ערשטן מאל מחנך זיין מיט דער מצוה פון „פיאות"). מען טיילט די דאזיגע מצוה פון ארומשערן די קינדערלאך אין כבודים צו די חשוב'ע עלטערע אידען. דאס קליינווארג איז אויסגעפוצט מיט יום־טוב'דיגן פראכט, און גלייך נאך דער צערעמאניע ווערן זיי ארויפגעריטען אויף די אקסלען און מען טאנצט מיט זיי אפ שטונדען־לאנג אונטער די טענער פון דער הילכענדער מוזיק.

דער וואס האט ניט בייגעוואוינט ל"ג בעומר אין מירון, דער קען גאר קיין באגריף ניט האבן וואס דער דאזיגער יום־טוב מיינט פאר די ארץ ישראל אידן. עס קען מיט רעכט געזאגט ווערן אז דער וואס האט ניט געזעהן די טרערען אינעווייניג, אין דער מערת רבי שמעון, האט קיינמאל קיין אמת'ע טרערען ניט געזעהן; און דער וואס האט ניט געזעהן די פרייד אין דרויסען, האט קיינמאל קיין אמת'ע פרייד ניט געזעהן.

„אויב אפילו בלויז איינמאל האבן דעם זכות צו זיין ל"ג בעומר אין מירון, איז שוין אויך כדאי דער גאנצער לעבען" — האט זיך אמאל אויסגעדריקט א בארימטער אידישער שרייבער, און דאס איז הונדערט פראצענט ריכטיג.

## שבועות

שבועות, דער זעקסטער טאג אין סיון, איז דער יום־טוב פון מתן־תורה, ווייל אין דעם דאזיגען טאג האט מען אונז געגעבען די תורה אויפ'ן בארג סיני. איז עס ניט בלויז א רעליגיעזער יו"ט נאר אויך א נאציאנאלער, דען עס איז נאר א דאנק דער תורה וואס דער קיום פון אידישען פאלק האט געקענט אנהאלטן אפילו ווען מיר האבן פארלארן אונזער היים און זיינען צושפרייט געווארען אין אלע עקן וועלט און געווארן א גלות־פאלק.

שבועות ווערט אין דער תורה באצייכענט אלס „חג הבכורים" און „חג הקציר", ווייל אין אט דער צייט פון יאר איז אין ארץ ישראל געווען דער שניט פון ווייץ און מען האט געדארפט ברענגען אין בית המקדש די מנחת „שתי הלחם" (וביום הבכורים בהקריבכם מנחה חדשה וגו' — במדבר כ"ח—כ'—ו(. שבועות איז

(Sephardim say "Morid Hatal"). The evening service is like that of the first night. The counting of the days, Sephirah, begins after the silent prayer, and continues until Shavuoth. (Inquire of your rabbi what should be done if you have once failed to count the days.) Prayers on the second day are like those of the first. Bible reading in the first scroll includes five sections in the portion Emor; there is the same maftir as on the first day. Minchah is the same. The evening prayer, at the outgoing of the two festival days, includes Atta Chonantanu. The words "tal umattar" are no longer included; "vesen berakah" is said. The day is counted in Sephira, and havdalah is recited.

All through the middle days Mizmor Letodah is not said. Those who wear tefillin during these four days doff them after the reader's repetition of the silent prayer, before Hallel. Only the half-Hallel is used. Each day there is reading from two scrolls —three sections in one; and a fourth in the others, from Phineas.

The seventh day of Passover begins with the regular festival Maariv in the evening. Neither for kiddush nor the kindling of the lights is Shehecheyanu said. In the morning there is the half-Hallel. On taking out the scrolls, we say the Thirteen Articles of Faith and Ribbono Shel Olam. There are two scrolls. From the first five sections of Beshalach are read; from the second, the maftir (Vehikravtem). In Mussaf, the priestly blessing. For Minchah, Ashre, Uva Letzion, and the festival silent prayer.

On the last day: Maariv and kiddush as on the previous night; morning prayers include half-Hallel, the Thirteen Articles; first scroll, five sections from Raeh; second scroll, maftir (Vehikravtem). Yiskor.

## LAG B'OMER

Lag B'Omer (the 33rd day of Sephirah) is reckoned as a festival. The Talmud (Yebamot 62) declares that between Passover and Shavuoth 24,000 students of the great Rabbi Akiba died in a plague; for this reason the period has become one of mourning. There are no weddings; none cut their hair; no music is played; and there are additional prohibitions. But on the 33rd

day the plague was lifted (Book of Customs of Rabbi Jacob Mulin), and as a consequence this day is festive, and without evidence of mourning.

There are few laws concerning the day. Tachnun is not said; the prohibitions mentioned are not operative. But there are many pleasant customs associated with Lag B'Omer. Children, dismissed from school, go out into the fields to amuse themselves, mainly by gun drills, symbolic of the Bar Cochba wars, in which Rabbi Akiba played a prominent part.

According to the kabbalists Lag B'Omer also celebrates the famed Rabbi Simeon ben Johai, writer of the "Zohar". For this reason the holiday enjoys much eclat in Israel; many lights are kindled in the synagogues, and after Maariv there are great and joyful Hadlakoth (illuminations) in the synagogue courts.

Special festivities are carried out in the village Meron, near Safed. It is there that the cave exists in which Rabbi Simeon and his son Rabbi Eliezer so long concealed themselves. From all parts of the land, and from such distant countries as Egypt, Syria, Iran, Morocco, and Caucasia, Jews stream to the village to take part in the celebration.

Early in the afternoon of the previous day a large procession wends from Safed of Meron, carrying the holy scroll of Isaac Aboab, author of Menorat Hamaor. Bands of music consisting of thousands, accompany the procession. This lasts for several hours, and is most impressive. All along the way stand pious women, with solid and liquid refreshments, freely given to the happy marchers.

At Meron they first visit the cave of Simeon, where psalms are recited with indescribable emotion and weeping. Likewise one finds it difficult to describe the joy displayed by the mass filling the great open space about the cave, where many thousands of closely-packed celebrants move for hours in ecstatic dance, accompanied by songs and liturgic poems written centuries before in commemoration of this festive event. Late at night comes the great illumination in the open place; the ecstatic dances continue all through the night, until well into the next

day. Neighboring Arabs also come to take part, and dance through the throngs with bared swords.

In the morning, after prayers, there is carried out the traditional Israel custom of Chalakah — the ceremony of cutting the boys' hair so that for the first time they may become aware of the command to retain the "concerners" over the temples. Respect elders of the people are given this honor of cutting the childish locks. The youngsters are in holiday attire. After the cutting they are raised to the shoulders of their elders, and all dance again for hours to the resounding strains of band music.

No one who has not been present at the Meron celebration can have any full idea of its significance for Israeli Jewry. It can truly be said as well that no one has seen tears such as are shed at the cave, nor anyone beheld such joy as is evidenced outside it.

A distinguished writer once correctly averred, "If but once a man has the good fortune to be at Meron on Lag B'Omer, his entire life is rendered worthwhile."

## SHAVUOTH

Shavuoth, falling on the sixth of Sivan, is the feast of the giving of the Law, on that day transmitted to Israel from Sinai. It is both a religious and national festival, for it is only because of the Torah that Israel was able to persist even after loss of its land and dispersal in many lands of exile.

The festival is named Chag Habikkurim (Feast of the First Fruits) and Chag Hakatzir (Feast of the Harvest) in the Bible, because at that time of the year wheat was harvested, and the offering of the Two Loaves was brought to the Temple (Bamidbar XXVIII). Shavuoth is one of the three pilgrimage festivals, when it is a divine command to go to Jerusalem from all parts of the land.

The procession of the bringing of the first fruits was one of the most beautiful and impressive in Israel's life. The Mishnah (Bikkurim) gives a wealth of colorful detail of the celebration.

איינער פון די שלש רגלים ווען עס איז געווען א מצוה עולה רגל צו זיין אין ירושלים פון אלע טיילען לאנד.

די פראצעסיע פון ברענגען בכורים איז געווען איינע פון די שענסטע און הערליכסטע אין אידישן לעבען. זי ווערט רייך און קאלירפול געשילדערט אין דער משנה (נסכת בכורים). ווי אלע ימים טובים, ווערט אויך שבועות געפייערט אין ארץ ישראל בלויז איין טאג און אין חוץ־לארץ צוויי טעג (יום טוב שני של גלויות).

## דינים פון שבועות

מעריב די ערשטע נאכט, דאווענט מען שפעט כדי מקיים צו זיין דעם פסוק: שבע שבתות תמימות תהיינה, ד.ה. די פריהערדיגע ספירה־טעג זאלען זיין פולע 49 טעג. מען דאווענט מעריב פון שלש רגלים מיט שהחיינו ביים קידוש און אויך ביים ליכט־בענטשן. שחרית: גאנץ הלל. מען נעמט ארוים צוויי ספרים, מען זאגט שלש עשרה מדות און רבונו של עולם. אין ערשטן ספר לייענט מען פינף קרואים אין פרשת יתרו פון בחודש השלישי ביז סוף סדרה, אין צווייטן ספר: מפטיר אין פרשת פנחת (ביום הבכורים). ווען מען רופט אויף כהן, און איידער ער מאכט די ברכה, זאגט מען דעם שיינעם פיוט „אקדמות" מיט זיין וואונדערשיינעם טראדי־ציאנעלען נגון.

אין חזרת הש"ץ פון מוסף זאגט מען „ותערב" און די כהנים דוכנ'ען.

דעם צווייטן טאג דאווענט מען ווי אין ערשטן, נאר פאר קריאת התורה לייענט מען מגילת רות (ווייל דארט ווערט געשילדערט דער שניט פון תבואה, און אויך ווייל דארט ווערט דערמאנט דער געבורט פון דוד המלך וועלכער איז לויט דער מסורה נפטר געווארען שבועות). קריאת התורה: אין ערשטן ספר, פינף קרואים אין פרשת ראה (כל הבכור), און אין צווייטן ספר: מפטיר, ווי נעכטן. אין מאנכע קהלות זאגט מען דעם פיוט: „יציב פתגם" נאכ'ן לייענען דעם ערשטן פסוק פון דער הפטרה. פאר מוסף איז מען מזכר רשמות.

## מנהגים פון שבועות

עס איז א מנהג די ערשטע נאכט שבועות צו זיין וואך די גאנצע נאכט און זאגען „תקון שבועות" און אויך תהלים. אין ארץ־ישראל, הויפטזעכליך ביי די ספרדישע אידן, פארנעמט דער דאזיגער מנהג א גאר חשוב'ען ארט. מען פאר־זאמעלט זיך נאכ'ן עסען אין שול און דער תקון שבועות ווערט געזאגט בצבור, אנגעפירט פון דעם רב הקהלה. פון צייט צו צייט מאכט מען א שטיקל הפסקה ווען מען אונטערהאלט זיך מיט שיינע טראדיציאנעלע נגונים און דער עולם ווערט אויך טראקטירט מיט שווארצע טערקישע קאווע. ביים אויפברוך פון טאג גייט מען אין מקוה אריין, מען דאווענט נאכהער תפלת „ותיקין" מיט'ן נץ־החמה.

As with all festivals, Shavuoth is observed one day in Israel, two days elsewhere.

The Feast of Weeks (Shavuoth) which falls on the sixth of Sivan (May-June), marks the end of the wheat harvest, and in Temple times was celebrated by the bringing of the first fruits and the offering of the two wheaten loaves. The only visible memory at present of this agricultural aspect of the festival is preserved in the custom to decorate the synagogues with plants and flowers. The Book of Ruth is also read on this festival, as the romantic idyll which is the theme of the book is set in the scene of wheat-harvest season. To-day the festival is chiefly associated with the Sinaitic Revelation, the giving of the Ten Commandments, and it is from this that is derived the name 'The Season of the Giving of our (Israel's) Torah' by which it is designated. Revelation being looked upon as the goal of the Exodus the festival came to be known as Atzereth, the closing festival to the Passover, commemorating the closing scene to the mighty act of Redemption from Egypt. Reminiscent of the preparations which the Israelites had to make for the receiving of the Law, it is customary for Jews to keep awake the whole night, reading selections of the Bible and the Oral Law, which is also part of the Sinaitic Revelation. In modern Israel, the connection of the Festival with nature has been renewed by a symbolic revival of the ancient ceremony of the offering of the first fruit (Bikkurim). On the day following the festival, settlers in New Judea bring offerings of first fruits for the benefit of the Jewish National Fund, which haas for its purpose the redemption of Israel's ancestral soil. In this ceremony children take a prominent part. Carrying baskets laden with produce, which they themselves have grown, they join the procession, singing the Bikkurim song:

'Our hands are decked with garlands,
Baskets heaped to the brim.
From far and near we're coming,
We're bringing Bikkurim.
From the Emek, from the Jordan and Sharon
From Judea, from Galil and Hermon.

Clear ye the way,
This is pilgrims' day.
Beat, beat, beat the drum,
Sound the flute and sing,
Beat, beat, beat the drum,
First of fruits we bring.'

## LAWS

The first Maariv is recited late, in order to fulfill the biblical command that seven full weeks must elapse of the Sephirah before Shavuoth may begin. The festival prayers are said. Shehecheyanu is recited at kiddush and the lighting of the candles. In the morning all of Hallel is said. There are two scrolls. The Thirteen Articles of Faith and Ribbono Shel Olam are included. Five sections are read in the first scroll, out of Jethro; maftir is in the second, out of the portion Phineas. Before the priestly first reader utters the benedictions, Akdamoth, the wonderful festival poem is chanted in the pleasant traditional manner.

There is the regular priestly benediction during Mussaf.

The second day's prayers are like the first, except that Ruth is read before the reading of the Torah. (This book tells of the harvest, and of the ancestry of David, who is reputed to have died on Shavuoth.) In the first scroll are read five sections from the portion Raeh; in the second, maftir, as on the first day. In many synagogues another poem, Yetziv Pisgam, is recited after the first verse of the haftorah. Memorial services precede Mussaf.

## CUSTOMS

It is a custom to remain awake the first night of Shavuoth, reading "Tikkun Shavuoth" and Psalms. In Israel, particularly among the Sephardim, this custom holds great importance. Men gather in the synagogue after their meal, and the Tikkun (excerpts from all sacred writings) is read in unison, led by the rabbi. There are frequent interruptions, marked by pleasant traditional chants and the drinking of black Turkish coffee. At the break of dawn the congregation goes to the ritual bath, and

thereafter special prayers are recited as the sun comes up.

It is also customary to decorate the synagogue with flowers and other vegetation. The Talmud says (Rosh Hashana 1), "On Shavuoth judgement is rendered on the fruits of the tree." This is to be remembered thereby.

Dairy foods are commonly eaten on this festival. The Torah, given at this time, is compared to milk — "Honey and milk under thy tongue" (Song of Songs IV, 11).

In Jerusalem, on Shavuoth and the day after, pilgrimages are made to the graves of the Davidic kings, since this is the anniversary of David's passing.

On Shavuoth also it is customary to make donations, during memorial services, for charitable and educational institutions.

## TISHAH B'AV

The ninth day of Av is Israel's day of mourning. It is the anniversary of the destruction of both Temples, in the years 2684 and 3174 in the Creation reckoning — the first by Babylonia and the second by Rome. It is a day of fasting (Zechariah calls it the Fifth Fast) and wailing. The fast begins at sunset and continues to the next sunset. The sages prescribed the same severity for this as for the Yom Kippur fast, even though it is a later precept of the rabbis. In addition to the prohibition of food and drink, there are four other forms of affliction ordered. These include interdictions against washing and oiling the body, and wearing shoes.

### LAWS

No Tachnun is recited at the afternoon prayer before Tishah B'Av. The meal before the fast is eaten; some have an egg dipped in ashes at this meal; as a symbol of mourning. The hanging before the ark is removed in the synagogue before the evening prayer. The shoes are removed befofre recitation of Barechu, and prayers are spoken silently. After praying, all are seated on the floor, to read Lamentations and the prescribed Kinnot. Only the fingers are washed in the morning. Neither tallis nor tefillin

עס איז א מנהג צו דעקארירען די שוהל און אויך די היים מיט גרינעם גראז און שמעקעדיגע בלומען. עס נעמט זיך דערפון וואס די גמרא זאגט (ר"ה פרק א') „בעצרת נדונין על פירות האילן" (שבועות ווערט מען גע'משפט וועגען די בוימער פרוכט) זאל מען זיך דורך די דאזיגע שפראצונגען דערמאנען אין דעם און מתפלל זיין.

עס איז א מנהג צו עסען שבועות מילכיגע מאכלים, ווייל עס איז זמן מתן תורתנו, און די תורה איז געגליכען צו מילך: „דבש וחלב תחת לשונך" (שה"ש ד'—י"א).

אין ירושלים איז א מנהג דעם טאג שבועות, און אויך מארגען, אסרו־חג, צו גיין מתפלל זיין אויף די קברי מלכות בית דוד, דערפאר וואס, ווי געזאגט, איז שבועות דער יארצייט פון דוד המלך.

עס איז כדאי אין דעם דאזיגען תורה יום־טוב מנדר צו זיין די „יזכור" צדקה פאר אונזערע תורה אינסטיטוציעס.

# תשעה באב

דער נײנטער טאג אין אב איז דער טאג פון נאציאנאלן טרויער ביים אידישן פאלק. דאס איז דער יארצייט־טאג פון אונזערע צוויי חורבנות, חורבן בית ראשון (אין יאר 2684 פון וועלט־באשאפונג) און חורבן בית שני (אין יאר 3174 פון וועלט באשאפונג); דער ערשטער חורבן דורך מלכות בבל און דער צווייטער דורך מלכות רומי. עס איז א טאג פון פאסטן (אין תנ"ך — זכריה ה'—י"ט — ווערט ער אנגערופן צום החמישי) און פון קלאגען. דער תענית פאנגט זיך אן ערב תשעה באב מיט זון־פארגאנג און האלט אן א גאנצן מעת־לעת. אונזערע חכמים האבן דעם דאזיגן תענית געגעבן די זעלבע הארבקייט פון יום־כפור (כאטש ער איז נאר א תענית מדרבנן) וואו אויסער עסן און טרינקען זיינען פאראן נאך פיר ענויים אין וועלכע עס גייען אריין דער איסור פון וואשן און אוילן דעם קערפער (רחיצה און סיכה) און טראגן שיך (נעילת הסנדל).

# דינים

צו מנחה ערב תשעה באב זאגט מען ניט קיין תחנון. מען עסט די סעודה המפסקת (מען איז זיך נוהג ביי דער סעודה המפסקת צו עסן אן איי איינגעטונקט אין אש לזכר אבלות). פאר מעריב נעמט מען אראפ דעם פרוכט אין שול. מען טוט אויס די שיך פאר ברכו, און מען דאווענט אין דער שטיל. נאך מעריב זעצט מען זיך אויף דער ערד און מען לייענט די מגילת איכה מיט די נאכגעפאלגטע קינות. נעגעל־וואסער אינדערפרי זאל מען וואשן בלויז איבער די פינגער. ביים דאווענען לייגט מען ניט קיין טלית ותפילין און מען זאגט ניט די ברכה „שעשה לי כל צרכי". דער חזן זאגט עננו אין חזרת הש"ץ. מען זאגט ניט קיין תחנון און ניט למנצח

are donned, and the bleessing "Who hath provided all my means" is omitted. The special paragraph "Amenu" is inserted by the reader. Neither Tachanun nor Lamnatzerach-Ya'ancha are read. Three sections are read from the portion Vaeschanan ("If thou wilt bear children"). The third reader called up also has the haftorah "They shall bring out the bones" (Jeremiah VIII). This is read in the mournful chant employed on Tishah B'Av; and the blessings are concluded with "Magen David". After return of the scroll the Kinnot are recited. Then come Ashre and Uva Letzion, omitting the passage "And as for me, this is My convenat." Kaddish is recited without "Tiskabel," and the psalm of the day is passed over. No man greets another. For half the day no work is done, and none seat themselves on ordinary chairs. Tallis and tefillin are donned for Minchah—the afternoon prayer; the day's psalm and the Shema are read, followed by Ashrei and the reading of three sections of "Vayechal." The third reader has the haftorah "Seek ye the Lord". Two interpolations in the Shemoneh Esreh, silent prayer, are Nachem and Anenu. Neither Tachnun nor Avinu Malkenu are said. The shoes are put on after Maariv. The New Moon is blessed. No meat nor wine is taken until noon of the following day.

## CUSTOMS

On the night of Tishah B'Av thousands of Jerusalem Jews stream to the West Wall to bewail the Destruction. In the morning after the Kinnot there is a custom of throwing burrs and gourd rinds at one another, as a demonstration against yielding to despair. Sephardic Jews have the custom of washing the floors and kalsoming their homes in the afternoon. This is in honor of the Messiah, who is traditionally expected to be born on Tishah B'Av.

During recent years it has become a tradition in Israel and many other lands to employ Tishah B'Av as a time of collecting funds for the Jewish National Fund and other agencies for rebuilding the Holy Land.

יענד. מען לייענט אין דער תורה דריי קרואים אין פרשת ואתחנן (כי תוליד בנים). דער דריטער עולה איז דער מפטיר. ער זאָגט די הפטרה פון „אסף אסיפם" (ירמיהו ח') מיט'ן נגון פון איכה, נאָכהער די ברכות ביז מגן דוד. מען שטעלט אַריין די ספר תורה און נאָכהער זאָגט מען די קינות. מען ענדיגט מיט אשרי ובא לציון (מען היפּט איבער דעם פסוק ואני זאת בריתי). קדיש אָן תתקבל און מען זאָגט ניט דעם שיר של יום. מען באַגריסט זיך ניט איינער מיט'ן אַנדערן און ביז האַלבן טאָג טוט מען ניט קיין אַרבעט און מען זיצט ניט אויף קיין בענקעל. צו מנחה לייגט מען טלית ותפילין; מען זאָגט דעם שיר של יום און אויך קריאת שמע, נאָכהער אשרי און מען לייענט „ויחל" דריי קרואים, דער דריטער איז מפטיר און זאָגט די הפטרה „דרשו ה' בהמצאו". אין שמונה־עשרה זאָגט מען „נחם" און „עננו". מען זאָגט ניט קיין תחנון און אויך ניט אבינו מלכנו. נאָך מעריב טוט מען אָן די שיך. מען איז מחדש די לבנה. קיין פלייש עסט מען ניט און קיין וויין טריקט מען ניט ביז אויף מאָרגען נאָך האַלבען טאָג.

## מנהגים

אין ירושלים תשעה באב ביינאַכט שטראָמען טויזענטער מענטשן צום כותל המערבי וואו מען זאָגט קינות און מען באַוויינט דעם חורבן. אינדערפרי נאָך די קינות איז א מנהג זיך צו וואַרפן אין א שטיפעריי מיט בערעלעך אָדער שאַלעלכץ פון ארבוזעס. דאָס איז א מין דעמאָנסטראַציע געגען יאוש און פאַרצווייפלונג. ביי די ספרדישע אידן איז א מנהג תשעה באב נאָך האַלבן טאָג צו וואשן די פּאָדלאָגעס און אַרומקאַלכען די הייזער. דאָס איז לכבוד משיח'ן וועלכער דאַרף, לויט דער מסורה, געבוירן ווערן אין טאָג פון תשעה־באב — ומנהג ישראל תורה היא.

אין די לעצטע יאָרן איז עס געוואָרן א טראַדיציע אין ארץ ישראל און אויך אין א סך גלות־לענדער אַנצופירן תשעה־באב אַן אַקציע פון געלט־זאַמלונגען פאַר די פאַרשידענע נאַציאָנאַלע פאָנדן וואָס פאַרנעמען זיך מיט דעם ווידער־אויפבוי פון ארץ ישראל.

## ש ב ת

שבת איז א צייכן צווישן דעם באַשעפער און זיין פאָלק ישראל (ביני ובין בני ישראל אות היא לעולם — שמות ל"א). השי"ת האָט געזאָגט צו משה'ן: „איך האָב א גוטע מתנה אין מיינע אוצרות און איך וויל זי געבן צו די אידן, גיי און לאָז זיי וויסן" (שבת י'). שבת איז ניט נאָר א טאָג פון מנוחה נאָר אויך פון קדושה (יום מנוחה וקדושה לעמך נתת), און אין דעם דאָזיגן גייסט איז שבת אָפּגעהיט געוואָרן דורך אונזערע עלטערן.

די קדושה פון שבת האָט זיך נאָך אָנגעהויבן פילען מיט די הכנות פון ערב שבת. די צוגעגרייטע מאכלים האָבן פאַרשמעקט די גאַנצע הויז, און דאָס גאַנצע

## THE SABBATH

The Sabbath is a sign between the Creator and His people Israel ("For it is a sign between Me and you throughout your generations"—Exodus XXXI). God said to Moses, "I have a splendid gift among My treasures, which I would give to the Jews. Go, let them know of it" (Talmud Sabbath 10). The Sabbath, as expressed in the Bible, is not alone a day of rest but also of holiness. It was celebrated in this spirit by our ancestors.

The sanctity of the day is experienced even with the preparations for it. The special foods fill the home with their aroma, and the entire household is occupied with preparatory measures. Nails are cut, the ritual bath visited, the coming portion looked over, the Song of Songs read aloud. In this manner has the Sabbath atmosphere been created immemorially.

In past days among all Jews the Sabbath provided a sweet and sanctified quietude. All weekday worries disappeared, and the dominating factor in the thoughts of observers was entirely spiritual.

The Sabbath was also the best opportunity for furthering the training of the young. After his Sabbath nap, the father had his children recite what they had studied during the week, thus they were admonished to do well at school and give their elders joy in their achievement.

The movement to enhance Sabbath observance in America, recently much extended, is an honor to American Jewry. Those who instituted it are greatly to be praised. It must be impressed upon every Jew that his economic existence can be assured even with full Sabbath observance. There must again be aroused the faith and belief that Sabbath rest is the prime factor in creating economic success during the reminder of the week. It must be remembered that observance of the day also maintains our national loyalties. With the Sabbath we are free men; without it we are enslaved by a vain materialism.

הויז־געזינט איז געווען באַשעפטיגט ארום דעם שבת. שניידען די נעגעל, גיין אין מקוה, מעביר זיין די סדרה און זאָגען שיר השירים, דאָס אַלעס האָט אריינגעבראַכט די אַטמאָספערע פון שבת.

דער שבת אליין איז געווען באַהויכט מיט זיסע הייליגע רוהיקייט. אַלע וואָכע־דיגע דאגות זיינען פאַרשוואונדען געוואָרען, און דאָס גייסטיגע איז געוואָרען דער דאָמינירענדער כח און פאַקטאָר.

שבת איז אויך געווען דער בעסטער טאָג אויף אָפּצוגעבן זיך מיט דער דער־ציהונג פון די קינדער. דעם טאַטענס „פאַרהערען" נאָכ'ן שבת שלאָף, האָט געדינט פאַר'ן קינד אַלס א וואָרנונג פאַר דער גאַנצער וואָך אויף צו פלייסען זיך אין לערנען.

די באַוועגונג פאַר שמירת שבת אין אַמעריקע, וואָס האָט לעצטענס אָנגענומען אַן ערענסטען כאַראַקטער, איז געווייס א כבוד פאַר'ן אַמעריקאַנער אידענטום, און די איניציאַטאָרן דערפון זיינען זיכער לויבענסווערט. עס דאַרף און זאָל דערפירן צום געדאַנק אַז די עקאָנאָמישע עקזיסטענץ קען זיין פולשטענדיג געזיכערט אַפילו מיט אָפּהיטן שבת. עס דאַרף זיך אומקערען דער גלויבען און בטחון, אַז די רוה פון שבת איז גראָדע די סיבה צום עקאָנאָמישען סוקסעס אין די וואָכעדיגע טעג, און מען דאַרף האָבן דעם באַוואוסטזיין אַז שבת פורעמט אויס אונזער נאַציאָנאַלע געשטאַלטונג. מיט שבת זיינען מיר פרייע מענטשן, אָן שבת זיינען מיר וויסטע שקלאַפען . . .

## דינים פון שבת

די שבת דינים זיינען זעהר פיל און פאַרנעמען כמעט דעם גרעסטן פּלאַץ אין אונזער גמרא און שולחן ערוך. שאלות וואָס האָבן צו טאָן מיט שבת, דאַרף מען זיך ווענדען זיי ווענדען צום רב אין דער נאָכבאַרשאַפט. עס איז אָבער כדאי אָנצו־ציינן אויף געוויסע זאכען, וואָס מאַנכע מענטשן נעמען עס גרינג ווערענד אין אמת'ן זיינען זיי פון די הארבסטע סאָרטן חלול שבת. אזוי למשל: דאָס צינדן די שבת־ליכט נאָך דער צייט (יעדן פרייטאָג איז אויפ'ן לוח־בלעטעל אָנגעגעבן די ריכטיגע צייט פון ליכט־צינדן); דאָס טראָגען דעם טלית אונטער'ן אָרעם ביים גיין אין שוהל אריין; באַוואָסערען די בלומען־טעפּ, אָדער די לאָנקע אין פראָנט פון הויז: פאַרבריהען פרישע טיי אָדער קאָפי. דאָס, און נאָך אַזעלכע „קלייניקייטן", זיינען דוקא די גרעסטע שבת־עבירות, און גראָדע דאָס אויסמיידן זיי, איז ניט אַזאַ שווערע זאַך.

לאָמיר צוריק אומקערן שבת איר קדושה, און מיר וועלן דערמיט ראַטעווען דעם קיום פון אונזער פאָלק.

## THE FOUR FAST DAYS

In addition to the Yom Kippur fast, the only one mentioned in the Tora, four additional fasts were established in prophetic times, each associated with a specific tragic event in our history.

These four comprise: 1) Shiveah Asar B'Tamuz; 2) Tishah B'Av; 3) Tzom Gedaliah (third day of Tishri); and 4) Asarah B'Teveth. The prophet Zechariah (VIII, 19) declares that these facts of the fourth month (Tamuz), fifth (Av), seventh (Tishri), and tenth (Teveth) — will some day become for the house of Judah "joy and gladness, and cheerful seasons."

There is also the Fast of Esther, just before Purim, but this is not included in the above category.

## SHIVEAH ASAR B'TAMUZ

On the seventeenth of Tamuz took place five tragic episodes. Because of the sin of the golden calf the first tablets of the Law were broken. It is traditionally believed that on that day a decree of the government prohibited the daily sacrifice, brought in the Temple. On that day also it is said that the evil Apostomus burnt the scroll of the Law. Then, too, Menasseh placed an idolatrous image in the holy place. And finally it was on that day that the Emperor Titus broke into the Holy City (Taanit 26-28).

## TISHAH B'AV

It was on the ninth of Av that our ancestors in the wilderness were commanded never to enter the Promised Land. Both Temples were destroyed on that selfsame day. The great Jewish city of Bethar was then captured after a long siege. And Zion was then laid level with the dust and plowed over as a field (Taanit 27).

The laws and customs of Tishah B'Av are cited herein in their proper place.

## TZOM GEDALIAH

On the third day of Tishri, Gedalia ben Ahikam, appointed governor of Judah's remnant by the king of Babylonia after most

# ארבע תעניות (די פיר תעניתים)

אויסער דעם תענית פון יום־כפור וועלכער איז דער איינציגער וואס איז געשריבן אין דער תורה, איז אין צייט פון די נביאים צוגעקומען נאך פיר תעניתים, יעדערער פון זיי צוליב געוויסע טרויעריגע פאסירונגען וואס זיינען פארבונדען מיט דעם באטרעפענדען טאג.

די דאזיגע פיר תעניתים זיינען: 1) שבעה עשר בתמוז; 2) תשעה באב; 3) צום גדליה — ג׳ תשרי; 4) עשרה בטבת.

דער נביא צפניה פארזיכערט די אידן אז „דער צום הרביעי (תמוז); דער צום החמישי (אב); דער צום השביעי (ג׳ תשרי) און דער צום העשירי (טבת), וועלען זיין צום בית־ישראל טעג פון ששון ושמחה און מועדים טובים" (זכריה ז׳ — י״ט).

עס איז אויך דא דער תענית אסתר וואס מען פאסט ערב פורים, אבער דער דאזיגער תענית איז ניט איינגעשלאסען צווישען די דערמאנטע תעניתים.

## שבעה עשר בתמוז

אין דעם טאג האט געטראפען פינף טרויעריגע פאסירונגען: עס זיינען צובראכן געווארן די ערשטע לוחות (אלס רעזולטאט פון דעם חטא העגל); אין דעם טאג איז בקבלה, אז עס איז בטל געווארען דאס מקריב זיין פון קרבן תמיד צוליב גזירת המלכות; עס איז אויך בקבלה, אז אין דעם טאג האט אפוסטמוס הרשע פארברענט די תורה; אז מנשה האט דעם טאג ארייגעשטעלט א צלם אין היכל; און אין צייט פון בית שני, אין דעם טאג איז צושפאלטן געווארן די שטאט דורך טיטוס הרשע (תענית כ״ו—כ״ח).

## תשעה באב

אין דעם ניינטן טאג פון חודש אב איז נגזר געווארען אויף אונזערע עלטערן, דער דור המדבר, אז זיי זאלן ניט אריינקומען אין ארץ ישראל; אין דעם טאג איז חרוב געווארען דער ערשטער און צווייטער בית המקדש; תשעה באב איז אויך איינגענומען געווארען די גרויסע אידיש־באפעלקערטע שטאט „ביתר"; און אין דעם טאג איז די שטאט ציון צואקערט געווארן ווי א פעלד (תענית כ״ו).

## צום גדליה (ג׳ תשרי)

דעם דריטן טאג אין תשרי איז גע׳הרג׳ט געווארן גדליהו בן אחיקם, וועלכער איז באשטימט געווארען דורכ׳ן מלך בבל אלס דער נציב (הויך־קאמיסאר) איבער דעם קליינעם רעשטעל אידען (דלת העם) פון יהודה, וואס איז איבערגעבליבן

of the people had been transported to that land, was assassinated. A partisan of the prophet Jeremiah, Gedaliah's aim had been to maintain peace with the Babylonians and thus preserve Jerusalem and the Temple from destruction. Belis, king of Ammon, determined to effect the complete ruin of Judah, provoked Ishmael ben Nathaniah, of the royal family, to slay the governor. And this political crime directly brought on the end of the Southern Kingdom. For this reason the day has always been kept as a public fast.

## ASARAH B'TEVETH

On the tenth day of Teveth in the ninth year of Zedekiah's rule, Nebuchadnezzar came down from Babylonia with his entire host to lay siege to Jerusalem. In the eleventh year of Zedekiah's reign, hunger drove the city to inevitable capitulation. The last king of Judah was captured after attempting escape through subterranean tunnels to Jericho, and his end came tragically.

## LAWS

Except for Tishah B'Av the laws of these fasts are similar. The fast begins at dawn. At morning prayers penitential prayers are chanted, according to the day. "Avinu Malkenu" is recited. During the silent prayer "Anenu" is added to "Shomea Tefillah," and the cantor recites the special prayer before "Refaenu" is read at morning and afternoon prayers. The third reader at Minchah recites the haftorah, "Dirshu." The cantor offers the priestly blessing during repetition of the silent prayer; and "Avinu Malkenu" is chanted at Minchah also.

The feeble and sickly must govern their conduct according to rabbinical counsel.

---

נאכדעם ווי די אידן זיינען פארטריבן געווארען קיין בבל. גדליהו איז געווען אן אנהענגער פון ירמיהו הנביא און זיין שיטה, שלום צו מאכן מיט די בבליים, און אזוי ארום מציל זיין ירושלים און דעם בית המקדש פון דעם חורבן. בעלים, דער קעניג פון עמון, וועלכער האט געוואלט זעהן די פולשטענדיגע פארניכטונג פון יהודה, האט אנגערייצט ישמעאל בן נתניה, וואס איז געווען פון קעניגלעכן אפ־שטאם, צו טויטן גדליה'ן. דער דאזיגער מארד האט ווירקליך געבראכט די ענדע פון יהודה, און דערפאר איז דער דאזיגער טאג באשטימט געווארן פאר א תענית צבור לדורות (זכריה ז'—ח'—י"ט).

## עשרה בטבת

דעם צענטן טאג אין טבת, אין דעם ניינטן יאר פון מלכות צדקיהו, איז נכובדנצר דער קעניג פון בבל מיט זיין גאנצן חיל געקומען קיין ירושלים און בא־לאגערט די שטאט. די באלאגערונג האט אנגעהאלטן ביז דעם עלפטן יאר פון מלכות צדקיהו, ווען, צוליב דעם הונגער־דרוק, האט די שטאט מער ניט געקענט אויסהאלטן די באלאגערונג, און די אינוואזיע איז געווען אומפארמיידליך. דאס האט געפירט צום טראגישן סוף פון לעצטן קעניג פון יהודה, וועלכער איז געכאפט געווארן, נאך א ניט־געלונגענעם פארזוך צו אנטלויפען דורך אן אונטערערדישן טונעל צו יריחו.

## דינים

אויסער תשעה באב זיינען די דינים פון די דערמאנטע תעניתים אלע גלייך. דער תענית פאנגט זיך אן אינדערפרי מיט'ן אויפגאנג פון מארגן־שטערן. ביים דאווענען זאגט מען סליחות פון דעם באטרעפענדן טאג. קהל זאגט אין דער שטילער שמונה עשרה עננו ביי דער ברכה פון שומע תפלה, און דער חזן, אין חזרת הש"ץ פאר ברכת רפאינו. מען לייענט ויחל צו שחרית און מנחה. צו מנחה איז דער דריטער עולה דער מפטיר, און לייענט די הפטרה פון דרשו ה' בהמצאו. אין חזרת הש"ץ פון מנחה זאגט דער חזן ברכת כהנים. מען זאגט אבינו מלכנו ווי ביי שחרית.

קראנקע און שוואכע, זאלן ווענן תענית פרעגן א שאלה ביי א רב.

---

## LAWS RELATING TO THE MEZUZAH

It is positive command to affix the Mezuzah on every door, even if one has many rooms, and in every room where there are many doors made for entrance and exit.

It is necessary to affix the Mezuzah on the right side of the entrance and if it is affixed on the left side, it is invalid, and it should be removed and affixed on the right hand side, and the benediction must be pronounced (upon affixing it again). And it is immaterial in this respect whether one is left handed or not.

Before affixing the mezuzah, he should say the benediction "Blessed art thou who hast commanded us to affix the mezuzah". If he has to affix many mezuzoth one benediction suffices for all of them.

Bath-houses, tanneries and immersion houses, require no mezuzah. It is a duty of every man to be very careful in performing the process of the mezuzah, because it is an obligation involving all. Whenever one comes in and goes out he is confronted with His name, the name of the Holy one, blessed be He, and remembering His love, he will awake from his sleep and will cease going astray after the vanities of the time. He will then become aware that there is nothing in this world enduring for all enternities except the knowledge of the Rock of the world, and he will at once repent and walk in the path of the righteous. Our Rabbis, of blessed memory, said: He who has tephilin on his head and on his arm, fringes in his garment, and a mezuzah upon his door, will not sin, because he has many reminders; and these are the very angels who save him from sin, as it is written: "The angel of the Lord encampeth round about those who fear Him, and delivereth them" (Ps. XXXIV, 8). Our Rabbis, of blessed memory, said again: For the crime of not observing the precept of the mezuzah, his sons and daughters will die while yet in their infancy; but he who strictly observes it, his children will prolong their days, for it is said: "In order your days may be multiplied, and days of your children".

# הלכות מזוזה

מען איז מחויב אנצוקלאפן א מזוזה אויף יעדער טיר ווי מען וואוינט. אויף א באדרום דארף מען ניט קיין מזוזה. א צימער וואס ענטהאלט ניט קיין פיר יארד די לענג און די ברייט און עס ניט קיין טיר, זאל מען אנקלאפן די מזוזה און ניט זאגן קיין ברכה. דאס ארט פון דער מזוזה איז אין דער רעכטער זייט פון דער טיר ווי מען קומט אריין אין הויז. אויב די ביישטיל איז הויך דארף מען אכטונג געבן די מזוזה זאל ניט אנגעקלאפט ווערן העכער פון דעם אקסעל פון מענטש.

די מזוזה זאל מען דורך א תלמוד חכם לאזן אנקלאפן, וואס ווייסט די אלע דינים פון מזוזה.

איידער מען קלאפט אן די מזוזה ווערט די פאלגענדע ברכה געזאגט:

## ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו לקבוע מזוזה.

ווען מען קלאפט אן עטליכע מזוזות אין איין וואוינונג זאל מען זאגן נאר איין ברכה. ווען מען האט ניט אנגעקלאפט די מזוזה נאר אויפגעהאנגען איז מען ניט יוצה. מען דארף די מזוזה לאזען באקוקען צוויי מאל אין זיבן יאר.

מ׳זאל געווארט זיין אין די מצוה מזוזה, ווייל חז״ל לערנען אז דער וואס דאווענט יעדן טאג פון תפילין און טראגט אויף זיך ציצית און איז מקיים די מצוה מזוזה וועט באהיט ווערן צו זינדיקן און וועט זוכה זיין לאנג צו לעבן מיט זיינע קינדער ווי עס שטייט למען ירבו ימיכם וימי בניכם.

---

## LAWS APPERTAINING TO CHARITY

It is a positive commandment to give alms to the poor of Israel for it is written: "Thou shalt open thy hand unto him" (Deut. XV, 8) and it is also said: "That thy brother may live with thee" (Lev. XXV, 36). He who sees a poor man beg and is blind to his supplications and gives him no relief, transgresses a negative precept, for it is said: "Thou shalt not harden thy heart nor shut thy hand from thy poor brother" (Deut. XV, 7). Charity symbolizes the descendants of our father Abraham, for it is said: "For I know him that he will command his children

etc. to do zedakeh (charity) "The throne of Israel is established and the law of truth exists only by means of charity, for it is written: 'In righteousneess shalt thou be established' (Is liv. 14). The giving of charity is greater than all the sacrifices, for it is said: "To exercise zedakah (charity) and justice is more acceptable to the Lord than sacrifice" (Prov. XXI, 3). And Israel will be redeemed only by means of charity, for it is written: "Zion shall be redeemed by justice, and those that return to her by zedakah (charity)" (Is. I, 27). No man ever becomes impoverished by giving charity, nor will any evil or harm result from its practice, as it is said: "And the work of charity shall be peace" (Is. XXXII, 17). To him that is merciful mercy is shown, as it is said: "And he will show thee mercy, and have compassion on thee and multiply thee" (Deut. XIII, 7). If one is cruel and merciless it is to be apprehended that his lineage is non-Jewish. The Holy One, blessed be He, listens to the cry of the poor, as it is said: "And the cry of the poor will He hear" (Job. XXXIV, 28) Therefore should one beware of their cry (to the Lord) who has made a covenant with them, as it is said: "And it shall come to pass when he cried unto Me, that I will hear for I am gracious" (Ex. XXII, 27); and in the Jerusaelm Talmud it is said: "A door that did not open for the poor will open for the physician." A man should consider the fact that he is continually praying for sustienence from the Holy one, blessed be He, and just as he prays that Holy One, listen to his cry and supplication, so should he listen to the supplication of the poor. One should also consider that the wheel of fortune is ever revolving and that he himself for his son or his grandson will eventually have to beg for charity. Let no one think to himself saying: "Why should I diminish my wealth by giving it to the poor?" for he has to know that the money really does not belong to him, but was entrusted to him as a bailment to execute the will of the Bailor. And before thee shall go thy zedakah (charity) (Is. VII, 8).

Charity delays evil decrees and increases life.

## דינים פון ביקור חולים

אז איינער איז שלאף ח"ו זאל ער בעטן אז ערליכן איד ער זאל מתפלל זיין פאר אים. אויך זאל ער געבן צדקה און תשובה טאן, און זאל רופן א גוטן דאקטאר. און ער זאל בעטן גאט ברוך הוא ער זאל אים שיקן א גוטע רפואה דורך דעם דאקטאר.

די מצוה פון ביקור חולים איז זייער גרויס. און דער עיקר מצוה איז אז מען קומט אריין צו דעם שלאפן זאל מען אכטונג געבן וואס ער דארף און זען אז ער זאל דאס האבן. און אויך צו בעטן דעם אייבערשטן אז דער שלאפער זאל געזונט ווערן.

אז מען בעט ניט פאר אים איז מען ניט מקיים די מצוה.

אז מען איז שבת מבקר חולה זאל מען זאגן די ווערטער. שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבוא".

אז איינער איז שלאף אויף א שלאפקייט וואס ער שעמט זיך פאר מענטשן, אדער דער וואס איז שלאף אויף א שלאפקייט וואס שאט אים דאס רעדן, גייט מען ניט מבקר חולה זיין וואו ער ליגט, נאר מען גייט אריין אין דער פארענדיקער שטוב און מען גיט אכטונג ער זאל האבן וואס ער דארף. און מען איז מתפלל ער זאל געזונט ווערן.

## דינים פון קריעה שניידן

איידער א מענטש שטארבט איז ער א גוסס ר"ל. און דעמאלט ווען ער איז א גוסס טאר מען אים ניט אנרירן, ווייל דורך דעם אנרירן קען ער ח"ו גיכער שטארבן. אפילו אפירשלעפט דאס קישן פון אים טאר מען אויך ניט.

פאר יציאת נשמה זאל מען רופן אידן זיי זאלן זאגן תהילים און אלץ וואס עס שטייט בספר מעבר יבוק.

די קרובים פון מת וואס זיצן שבעה דארפן קריעה זיין כאטש זיי זיינען ניט דא ביים שטארבן. זיי מוזן איינרייסן אין מאלבוש פארענט פאר דעם הארץ אזוי גרויס ווי א פויסט.

דער ריס דארף זיין פון אויבן אראפ, אבער ניט אין דער ברייט און אויך נאר וואו דאס מלבוש איז גאנץ, אבער ניט אין דער נויט.

דעם וואס עס שטארבט דער פאטער אדער די מוטער ח"ו דארף ער איז קורע זיין אלע מלבושים א חוץ דאס העמד און אייבער מלבוש.

א אשה איז מחויב זיך קורע זיין גלייך ווי א מאן. נאר אז א אשה איז זיך קורע אויף פאטער און מוטער זאל זי ניט קורע זיין פונקט איין מלבוש קעגן אנדערן, כדי מען זאל ניט ארויסזהען איר העמד.

אויף פאטער און מוטער דארף מען זיך קורע זיין אין מלבוש ביי דער לינקער ברוסט, און אויך נאר מיט דער האנט. (נאר עטוואס שטייט מען איין). און פאר יעדערן מענטש.

אויף אנדערע מתים וואס מען זיצט נאך זיי שבעה איז מען זיך קורע ביי דער רעכטער ברוסט און מען מעג קורע זיין מיט א מעסער. עס איז גלייכער, אז מענטשן זאלן ניט זעהן דאס קורע זיין.

אלע קריעות דארפן זיין שטייענדיקער הייט.

די אבלים זאלן זאגן צדוק הדין באלד נאך יציאת נשמה און דערנאך זיך קורע זיין.

מען טאר ניט צוניין דעם ריס ביז נאך דרייסיג טאג. אז מען איז קורע אויף פאטער און מוטער טאר מען אפילו ניט נאך דרייסיג טאג צוניין, נאר מען זאל שיטער צוניין, אבי עס זאל זיין באהעפט.

אז מען ווערט געוואר ערשט נאך דרייסיג טעג אז דער קרוב איז געשטארבן דארף מען שוין ניט קורע זיין. אבער אויף פאטער און מוטער אפילו אז מען ווערט געוואר א יאר שפעטער דארף מען אויך קורע זיין.

מען דארף אויסגיסן דאס וואסער פון דעם גאנצן הויז וואס דער מת איז דארט געשטארבן, און אויך פון צוויי הייזער דאלעבן.

אבער אז ער איז געשטארבן אין שבת דארף מען ניט אויסגיסן דאס וואסער. אז עס איז געבליבן א ביסל ביז מוצאי שבת איז גלייך עס אויסצוגיסן.

## דינים פון אן אונן

אז עס שטארבן איינעם א מת וואס ער דארף נאך אים זיצן שבעה הייסט ער אן אונן. ביז מען באגראבט דעם מת. ער טאר ניט דאווענען, און ניט מאכן קיין שום ברכה און ניט נאכזאגן קיין אמן און ניט עוסק זיין אין וועלכע מצוה, נאר ער זאל עוסק זיין פון מת וועגן.

אפילו ער האט אנדערע וואס זיינען עוסק דערצו, זאל ער אויך צוהעלפן אביסעל. מען זאל זעהן אז ער איז טארוד פון מת וועגן און איז זיך מצער אויף אים.

אן אונן טאר ניט עסן קיין פלייש און טרינקען וויין, אויך טאר ער ניט עסן זיצענדיגער הייט נאר כאפענדיק. און ער זאל ניט מאכן קיין ברכה איבער דעם עסן.

אז ער עסט ברויט אדער געבעקס זאל ער זיך וואשן און ניט זאגן על נטילת ידים און ניט מאכן קיין מוציא און ניט בענטשן.

ער זאל ניט עסן אין דעם שטיבן וואו דער מת ליגט נאר ערגעץ אנדערש.

אז ער האט ניט וואו צו עסן זאל ער פארהענגען פאר דעם מת מיט א פארהאנג וואס איז הויך צען פאסטן און עס זאל ניט זיין הונטן אפן, און עס זאל זיין צוגעבונדן אויבן און הונטן.

נאך דער קבורה אז עס איז נאך פאר דעם האלבן טאג זאל ער דאווענען אן תפילין.

ביי די ברכות פון דעם פארענט דאווענען זאל ער נאר זאגן ברכת התורה

און די דריי ברכות: שלא עשני גוי, שלא עשני עבד, שלא עשני אשה. אָבער די איבעריגע ברכות פון דעם פארענט דאוועגען זאָל ער ניט זאָגן, ווייל אינדערפרי ווען ער איז אויפגעשטאַנען איז ער פּטור געווען פון זיי.

אז דער אונן האָט געגעסן פאַר דער קבורה און האָט ניט געבענטשט זאָל ער בענטשן נאָך דער קבורה, אָבער אז עס האָט לאַנג געדויערט און ער איז שוין ווידער הונגעריג זאָל ער שוין ניט בענטשן אויף יענעם עסן.

אז דער מת איז געשטאָרבן אין שבת הייסט ניט דער קרוב קיין אונן. ער מעג עסן פלייש און טרינקען וויין און דאַרף דאוועגען און מאַכן אַלע ברכות און בענטשן גלייך ווי אַנדערע. נאָר ער טאָר ניט לערנען (חוץ הלכות אבילות).

שבת גאָר פאַרנאַכט זאָל ער זאָגן די בלויזע קריאת שמע און בייגאַכט הייסט ער שוין אַן אונן און דאַוונט ניט קיין מעריב און מאַכט ניט קיין הבדלה ביז נאָך דער קבורה.

אז די קבורה איז ערשט זונטיק זאָל ער זונטיק נאָך דער קבורה מאַכן הבדלה איבער א כוס און זאָל ניט מער זאָגן נאָר דעם בורא פּרי הגפן אָדער שהכל און די ברכה המבדיל.

אז דער מת איז געשטאָרבן יום טוב אָדער פּורים זאָל מען פרעגן א שאלה ווי אַזוי מען זאָל זיך נוהג זיין.

## דינים אז א כהן טאָר זיך ניט מטמא זיין צו א מת

דער כהן מעג זיך מטמא זיין צו זיין פאָטער און צו זיין מוטער, צו זיין ווייב און צו זיינע קינדער, צו זיין ברודער און צו זיין שוועסטער, וואָס זיינען פון איין פאָטער און די שוועסטער האָט נאָך ניט חתונה געהאַט, דען נאָך דער חתונה טאָר זיך שוין ניט מטמא זיין צו איר.

צו זיינע קינדער און שוועסטער און ברידער וואָס זיינען נאָך ניט אַלט געווען קיין דרייסיג טעג טאָר ער ניט זיך מטמא זיין.

צו די קרובים וואָס מיר האָבן געשריבן איז א מצוה זיך מטמא צו זיין און צו העלפן וואָס מען דאַרף טאָן, אָבער שבת וואָס מען טוט נאָר ניט זאָל ער ניט זיין אין דעם הויז.

## דינים פון דער לויה

עס איז א מצוה מלוה צו זיין דעם מת. דער וואָס גייט טראָגן דעם מת און גייען ניט צו דער לויה האָט אַן עבירה.

אז אַן ערליכער איד איז געשטאָרבן איז א מצוה צו וויינען נאָך אים. עס איז א סגולה צו דעם מענטש וואָס וויינט נאָך אים אז זיינע קליינע קינדער זאָלן ניט שטאַרבן.

מען מוז שטאַרק געוואָרענט זיין די מאַנצביל זאָלן זיך ניט מישן מיט די ווייבער ביי דער לויה.

נאָך דער קבורה טאָר דער אבל ניט עסן פון זיינעם, נאָר פון דעם וואָס מען שיקט אים. און עס איז א מצוה די שכיינים זאָלן אים שיקן עסן.

דאָס מאכל זאָל זיין אייער אָדער אַרבעס מיט בייגל. דערנאָך מעג ער שוין עסן אפילו פלייש.

אַז מען שיקט אים ניט איז גלייך ער זאָל פאַסטן ביז נאַכט. אַז ער קען ניט פאַסטן מעג ער עסן פון זיינעם.

די אשה וואָס זיצט שבעה זאָלן ווייבער שיקן איר צו עסן נאָך דער קבורה.

## דינים נאָך וועמען מען דאַרף זיצן שבעה

נאָך די קרובים דאַרף מען זיצן שבעה. נאָך פאָטער און מוטער, נאָך זיינע קינדער, נאָך שוועסטער און ברידער, מאַן און ווייב איינער נאָך דעם אַנדערן.

נאָך א קינד וואָס איז ניט אַלט געוועזן קיין דרייסיג טאָג דאַרף מען ניט זיצן קיין שבעה און ניט קורע זיין נאָך אים. עס איז פאַראַן טייל מאָל וואָס מען דאַרף יאָ, דעריבער זאָל מען פרעגן א שאלה.

א אינגל וואָס איז נאָך ניט אַלט קיין דרייצן יאָר דאַרף ניט זיצן קיין שבעה, אַז עס שטאַרבט אים וועלכער עס איז א קרוב. אָבער קורע זיין דאַרף ער יאָ כדין ווי מיר האָבן געשריבן.

אַז איינער ווערט געוואָר אַז עס איז אים געשטאָרבן א קרוב וואָס ער דאַרף נאָך אים זיצן שבעה און עס איז נאָך ניט קיין דרייסיק טאָג דאַרף ער קורע צו זיין און זיצן שבעה און נוהג זיין שלשים, גלייך די קבורה וואָלט געוועזן דעם טאָג וואָס ער איז געוואָר געוואָרן. אַז ער ווערט געוואָר פאַר'ן דאַווענען זאָל ער דעם טאָג ניט לייגן קיין תפילין אַזוי ווי אַן אַנדערער אבל דעם טאָג פון דער קבורה.

אַז ער ווערט ערשט געוואָר נאָך דרייסיג טאָג זיצט ער נאָר איין שעה. היינו ער טוט אויס די שיך און זיצט א שעה אויף דער ערד. דערנאָך הויבט ער זיך אויף און דאַרף שוין ניט נוהג זיין קיין שבעה און קיין שלשים.

דעם טאָג פון דער קרובה טאָר דער אבל ניט לייגן קיין תפילין.

## דינים וואָס דער אָבל טאָר ניט טאָן אין דער שבעה

דער אבל טאָר ניט אין שבעה זיצן אויף א באַנק אָדער אויף בעטגעוואַנט, נאָר אויף דער ערד אָדער אויף א קליין בענקעלע.

צו שלאָפן אין א בעט איז די וועלט מקיל, אָבער ווען ער וויל ניט שלאָפן טאָר ער ניט ליגן אויף דעם בעט און ניט אויף א באַנק.

דער אבל טאָר ניט טוען קיין מלאכה און אויך ניט האַנדלען. אפילו אַנדערע טאָרן ניט טאָן פאַר אים. אַז ער דאַרף נויטיג וועלכעס ער וועט האָבן א היזק זאָל ער פרעגן א שאלה.

די מענטשן וואָס גיבן איבער דאָס געשעפט צו אַן אַנדערן איידער דער מת שטאַרבט טאָרן ני טטאָן דאָס נאָר על פי הרב. ער זאָל זיי זאָגן אויף א וואָסער אופן מען מעג דאָס טאָן.

קאכן אדער באקן און אנדערע זאכן וואס מען טוט ווענן די שטוב מענטשן מעג דער אבל טאן אין שטוב.

דער אבל טאר זיך ניט וואשן מיט ווארעם וואסער, אויך טאר ער זיך ניט באדן אין קאלט וואסער.

ער טאר זיך ניט שמירן פאר תענוג, אבער פון רפואה ווענן מעג ער יא.

ער טאר ניט גיין אין קיין שיך אדער שטיוול פון לעדער.

אז ער איז קראנק אדער ער האט א מכה אויף דעם פוס מעג ער גיין אין שיך.

דעסגלייכן אן אשה, וואס זיצט שבעה, און זי איז ערשט אין די דרייסיג טעג וואס זי האט געהאט א קינד מעג זי גיין אין שיך, ווייל עס איז א סכנה פאר איר אז זי וועט זיך ח"ו פארקילן.

דער ערשטער טאג פון דער שבעה איז דער טאג פון דער קבורה. און דעם זיבטן טאג פון דער שבעה דארף מען ניט זיצן א גאנצן טאג. נאר אין דער פרי ווען מען גייט אהיים פון שוהל זאל ער זיך אויפהויבן פון דער שבעה און אנטאן די שיך. דעמאלט מעג ער שוין טאן וואס ער האט ניט געטארט אין דער שבעה.

## דינים פון מנחם אבל זיין און פון דאווענען ביי דעם אבל

עס איז א מצוה מנחם אבל צו זיין.

זיי זאלן ניט אנהויבן צו רעדן (פון דער זאך) ביז דער אבל הויבט אן.

זיי זאלן ניט זאגן צום אבל וואס קענסטו טאן דער אייבערשטער האט אזוי געטאן. נאר מען דארף אים זאגן ער זאל פאר ליב נעמען וואס דער אייבערשטער טוט, ווייל אלץ וואס דער אייבערשטער טוט דארף מען צונעמען מיט ליבשאפט.

די אבלים זאלן זיצן שבעה אויף דעם ארט וואו דער מת איז געשטארבן. און עס איז א מצוה עס זאל דארט דאוונען א מנין אין דער פרי און אויף דער נאכט אפילו עס איז ניטא קיין אבל, דען דאס איז א נחת רוח פאר דער נשמה.

אז מען דאווענט דארט זאל מען ניט זאגן דעם או"א ברכנו בברכה ביי דער הויכי שמונה עשרה. און קיין תחנון און אל ארך אפים. און קיין למנצח.

נאך דעם דאווענען זאל מען זאגן דאס קאפיטל (תהילים מ"ט). עס איז א מצוה צו לערנען דארט משניות.

אז מען דאווענט דארט ראש חודש זאל מען ניט זאגן קיין הלל. אז עס איז דא אן אנדער שטיבל זאל דער אבל דארט ארייננגיין און דער עולם זאל זאגן הלל.

אבער חנוכה אדער שבת ראש חודש זאל מען יא זאגן דארט הלל.

## דינים פון שלשים און פון צוועלף חדשים נאך פאטער און מוטער און קדיש זאגן

גאנץ שלשים, דאס הייסט פון דער קבורה ביז דעם דרייסיגסטן טאג אין דער פרי טאר ניט דער אבל זיך שערן אדער גאלן די האר. און ניט אפשניידן די נעגל מיט א מעסערל אדער מיט אנדערע כלי און טאר זיך ניט וואשן מיט ווארעם און ניט

זיך באָדן אין קאַלט וואַסער פאַר תענוג און ניט אָנטאָן קיין נייעם מלבוש.

אז ער וויל אָנטאָן א געוואַשען העמד נאָך דער שבעה זאָל ער עס געבן אַ אַנדערן אָנצוטאָן א ביסל און דערנאָך מעג ער עס אָנטאָן.

אויך טאָר ער ניט זיין גאַנץ שלשים אויף א חתונה און ניט גיין צו א סעודת ברית מילה אָדער א פדיון הבן אָדער א סיום. צו עסן אויף דער סעודה, אָבער גיין באַדינען דאָרט מעג ער יאָ נאָך דער שבעה. און ער זאָל דאָרט ניט עסן נאָר אהיים נעמען זיך זיין חלק.

אויך איז דער מנהג אז דער אבל שטייט ניט אויף זיין אָרט אין שול גאַנץ שלשים, נאָר ער זאָל שטיין ווייטער פון זיין אָרט פיר איילן.

דער וואָס איז אַן אבל ח"ו נאָך דעם פאָטער אָדער מוטער זאָל זיך ניט שערן אָדער גאָלן ביז דריי חדשים נאָך דער קבורה. אז ער האָט גרויסע האָר און איז זיך שטאַרק מצער זאָל ער פרעגן א שאלה.

אויך זאָל ער ניט אָנטאָן קיין נייעם מלבוש ביז צוועלף חדשים נאָך דער קבורה, אז ער דאַרף נייטיג זאָל ער עס געבן אַן אַנדערן אָנצוטאָן אויף עטליכע טעג און דערנאָך מעג ער עס אָנטאָן.

אויך טאָר ער ניט זיין אין די צוועלף חדשים אויף א חתונה אָדער גיין צו א סעודת ברית מילה אָדער א פדיון הבן אָדער א סיום.

אז ער איז סנדק אָדער מוהל מעג ער זיין אויף דער סעודה נאָך שלשים. אויך מעג ער נאָך שלשים זיין אין שול ביי דער חופה, נאָר ניט אויף דער סעודה. אז ער מאַכט חתונה א יתומה און אז ער וועט ניט זיין וועט ווערן די חתונה אָפּגעהעלפּט מעג ער זיין אפילו אויף דער סעודה.

עלף חדשים נאָך דער קבורה זאָל ער זאָגן קדיש נאָך דעם פאָטער אָדער נאָך דער מוטער.

אז ער קען די עלף חדשים דאַווענען פאַר'ן עמוד איז זייער גוט בפרט מעריב. נאָר שבת און יום טוב זאָל ער ניט דאַווענען פאַר'ן עמוד צייטן עס איז ניט דאָ קיין אַנדערער. אז ער איז געוואוינט געווען פון פריער צו דאַווענען שבת און יום טוב זאָל ער פרעגן א שאלה.

אז ער קען לערנען נאָך זיי משניות איז אויך זייער גוט. דאָס איז אַלץ גרויסע טובות פאַר די פאָטער און מוטער מציל צו זיין זיי פון גהינם.

ווער שמועסט אז די קינדער טאָהן גוטע מעשים זיינען די פאָטער און מוטער בודאי זוכה צו פיל גוטס אויף יענער וועלט. עס איז זייער וואויל די פאָטער און מוטער וואָס לאָזן איבער גוטע קינדער.

## דינים פון אבילות אום שבת אָדער יום טוב

אז אבל וואָס זיצט שבעה און עס קומט פרייטיק פאַרנאַכט זאָל ער לעכט צינדן און אָנטאָן די שיך און מעג שוין גיין אין זיי און זיצן אויף א בענקל ביז מוצאי שבת.

אַז די קבורה איז געווען אין יום טוב אָדער חול המועד איז ער אסור יום טוב אין די זאַכן וואָס מיר האָבן געשריבן ביי שבת. און נאָך יום טוב דאַרף ער זיצן שבעה. דער לעצטער טאָג יום טוב ווערט גערעכענט פאַר איין טאָג דעריבער זיצט ער צו זעקס טאָג. און די שלשים רעכנט ער פון דער קבורה. אַז.

אַז די קבורה איז געווען ערב יום טוב אָדער ער איז געוואָר געוואָרן ערב יום טוב פון א שלעכטע בשורה ח"ו און ער איז געזעסן א שעה שבעה ערב יום טוב, איבערנעמט יום טוב די שבעה און עס איז גלייך ער איז שוין געזעסן גאַנץ שבעה און דאַרף שוין ניט זיצן שבעה נאָך יום טוב. אויך ווערט די שעה גערעכנט פאַר זיבן טעג פון די שלשים. און דער ערשטער טאָג יום טוב הייסט דער אַכטער טאָג פון די שלשים.

אַז די קבורה איז געווען זיבן טאָג פאַר יום טוב אָדער מער און ער איז אָפּ־געזעסן די גאַנצע שבעה פאַר יום טוב נעמט יום טוב איבער די שלשים און ער דאַרף שוין ניט נוהג זיין פון יום טוב אָן קיין שלשים. ראש השנה און יום כפור הייסן אויך יום טוב קעגן די זאַכן.

## דינים פון דער יאָר צייט

די יאָרצייט מאַכט מען שטענדיג דעם טאָג וואָס דער מת איז געשטאָרבן כאָטש די קבורה איז געווען א טאָג שפּעטער.

נאָר אַז די קבורה איז געווען מיט עטליכע טעג שפּעטער און דאָס יאָר איז ניט קיין עיבור זאָל ער דאָס ערשטע יאָר מאַכן די יאָר צייט דעם טאָג פון דער קבורה.

אַז ער איז געשטאָרבן בחדש אדר און עס איז דעמאָלט געווען עיבור איז תמיד די יאָר צייט דעם אייגענעם חודש. איז ער געשטאָרבן באדר ראשון איז די יאָרצייט אויך באדר ראשון. איז ער געשטאָרבן באדר שני איז די יאָרצייט אויך באדר שני און דעמאָלט ווען עס איז ניט קיין עיבור איז די יאָרצייט אויך בחדש אדר.

אָבער אַז דענמאָלט ווען ער איז געשטאָרבן בחדש אדר איז ניט געווען קיין עיבור איז די יאָר צייט ווען עס איז עיבור איןביידע אדרן. נאָר דער ערשטער איז מער חיוב פון אַנדערן.

די טעג פון יאָר צייט זאָל מען לערנען און צדקה געבן ער זאָל מזכה זיין די פאָטער און מוטער.

די נאַכט פון דער יאָר צייט זאָל ער ניט עסן אויף קיין חתונה אָדער אויף א ברית מילה און א פדיון הבן און א סיום מעג ער יאָ עסן, אַז עס איז ניט די ערשטע יאָר צייט.



ותעמד לגרלך לקץ הימין
A LIGHT OF GOD
IS THE SOUL OF MAN
In Memory of My Beloved

## LAWS CONCERNING ONE WHO IS SICK, THE DOCTOR, AND REMEDIES

Said R. Isaac the son of R. Judah, "One should always entreat God to preserve him from sickness. If he fall sick, he is told to produce his meritorious deeds and obtain relief." Said Mar Ukba: What verse can it be inferred from? "Lest some one fall therefrom (from himself)", which means, since he has fallen, he must produce evidence of himself and of his deeds that he is worthy."

Rabbi Phineas, the son of Chama, preached saying: "Whoever has any one sick in his house should go to a wise man and ask him to plead for mercy on his behalf, as it is said: "The wrath of a King is a messenger of death, but a wise man will pacify it". It is customary to give alms to the poor on behalf of the sick person for, "Repentance, Prayer, and Charity avert the evil decree." It is also customary to bless the sick person in the synagogue, and if he be dangerously ill, he is blessed even on the Sabbath, and a Festival. At times the name of the sick person is changed, as this may avert the judgement decreed against him.

## LAW CONCERNING VISITING THE SICK

The essential feature in the religious duty of visiting the sick is to pay attention to the needs of the invalid, to see what is necessary to be done for his benefit, and to give him the pleasure of one's company, also to consider his condition and to pray for mercy for him, he did not do his religious duty. Therefore one should not visit a sick person during the first three hours of the day, since the sickness then assumes a milder form, the visitor will not be sufficiently impressed to pray for mercy for the sick person, nor should one visit him during the three closing hours of the day, as the sickness then takes a turn for the worse, and the visitor will despair of his recovery and will not pray for mercy on his behalf.

One who prays in the presence of the sick may say his prayers in any language he desires, because he is praying before the

Divine Presence near the invalid. If, however, he pray in the absence of the sick person then the angels have to bring up his prayers, and as angels do not regard all other languages he should do so in Hebrew, and include him amongst all the sick of Israel, for by thus including him with the others his prayer will be more readily heard for the sake of the many. The visitor should say to the sick person: "May the Omnipresent have mercy upon you among all the sick of Israel," and on Sabbath he should add "This is Sabbath, we are forbidden to complain, healing is sure to come; His mercy is great; His seat is in peace."

All who visit the sick person should speak to him with judgement and tact; they should speak in such a manner so as neither to revive him (with false hopes) nor to depress him (by words of despair), but they should tell him to concern himself with his affairs, indicating that if he had granted a loan to others, or had deposited anything with others or others with him (he should mention the fact). The sick person should not fear on this account that he will die.

The Omnipresent takes no delight in one who bequeaths his property to strangers, even to charity, and disinherits his natural heirs, although the latter do not act properly. But if he also provides sufficiently for the heirs, it is permissible. The pious will refuse to witness or to give counsel to a will in which the natural heirs are disinherited, even when the son does not act properly, and the brother to whom it is given is a sage, because perhaps his son will have good children. Some authorities hold that even to give the son less and the brother more is likewise forbidden; it is proper to regard the latter opinion.

If one have young children, or both young and grown up children, or if his wife be pregnant, he should appoint a guardian to act on behalf of the little children until they grow up.

A sick person who desires to make a transfer of his property by symbolical ceremony of acquiring possession in order to confirm his will, may do so even on the Sabbath; if he desires

toto send for his relatives, he may hire a heathen on the Sabbath and send him.

If a member of the family of the invalid has died he should not be informed thereof that it may worry him, and even if he became aware thereof he should not be told torend his garment, lest it increase his distress. One should neither weep nor mourn in the presence of the sick person, whether the dead be a member of the sick person's family or a stranger, lest he fear that he also will die. All who comfort mourners in the presence of the sick person should be compelled to remain silent.

One should visit neither a person who is suffering from abdomen troubles so as not to put him to shame, nor one who is troubled with his eyes, nor one who has a headache, nor any person who is very ill and to whom conversation is difficult; one should not visit any of the foregoing, but should call at the door of the house to make inquiries regarding his condition, and to ascertain if he be in need of anything; he should also pay heed to his distress and pray for mercy on his behalf.

One who can discharge two religious duties, namely, visiting the sick and comforting the mourners, and it is possible for him to fulfil both, he should first visit the sick in order that he may pray for mercy on his behalf. But if he find it impossible to fulfil both duties, he should rather fulfil that of comforting the mourner, as this is an act of loving service towards the living and the dead.

A brief form of confession is as follows: "I acknowledge unto Thee, O Lord, my God and the God of my fathers, that my healing and my dying are in Thy hands. May it be Thy will to heal me with a perfect healing, and if I should die, may my death be an atonement for all the sins, iniquities and transgressions which I have sinned and perversely committed and transgressed before Thee( and grant my portion in Paradise and cause me to merit the life of the world to come, which is stored up for the righteous." If he desire to prolong the confession in a similar manner to the confession on the Day of Atonement, he is permitted to do so.

## A DYING PERSON, AND THE GUARDING OF THE BODY

One who is dying is to be considered as a living being in all matters, and it is forbidden to touch him (for fear of accelerating the end) for anyone who touches him is like one who sheds blood. With what is this comparable? With the lamp's flickering flame, which becomes extinguished as soon as a person touches it. If he be a long time in a dying condition, and it causes great distress to himself and his relatives, it is nevertheless forbidden to hasten his end, for instance, to remove from under his head the pillows, because people believe that a certain kind of feathers prevent death, or to place the keys from the synagogue under his head; all this is forbidden. Still if there be a cause that prevents the flight of the soul, such as the noise of knocking, it is permitted to remove that cause, inasmuch as that is not a direct deed which hastens the end, but the removal of an obstacle whereby no one touches the dying person.

Those present should be careful to see that no part of his body (usually covered) projects out of the bed as it is said concerning Jacob: "He gathered up his feet into the bed" (Gen. xl, 33). They should therefore place chairs at the side of the bed in order that he should be unable to stretch a hand or foot outside thereof. Nevertheless, if this were not done and he did project one of his limbs, it is forbidden to touch it for the purpose of placing the same back in the bed.

From the moment that one is in the grip of death, it is forbidden to leave him, in order that his soul may not leave him while he is all alone, because the soul is astounded when departing from the body. It is a religious duty to stand near the person at the time his soul is about to depart from him for it is said: "That he should still live always, that he should not see the pit. For he seeth that the wise men die." etc. (Ps. xlix, 10-8). It is proper to gather ten persons (male adults) who should be present at the departure of the soul; these should not engage in frivolous conversation, God forbid, but they should occupy them-

selves in matters of the Torah and reading the Psalms, also in prayers and supplications, as arranged in the book called M'aaber Jabok. It is customary to kindle candles in the presence of the dying.

After the soul had departed those present should place a feather near his nostrils. If it should not move it is a clear indication of his death, whereupon the windows of the house should be opened, and the mourners should say the prayer for the dead, and when the benediction: "Blessed be the judge of truth" is about to be said by them, they add the Divine Name and title of King, they should then rend their garments in the manner described in the following chapter.

The eyes of the dead person should be closed. If one had left sons it is the duty of one of the sons to do this as it is said: "And Joseph shall put his hand upon thy eyes" (Gen. xlvi,4), and if there be a first born son he should do it.

In bearing the dead person from his bed in order to place him on the ground( care should be taken to keep him covered, as the laws of decency, which must not be infringed by the living apply also to the dead.

It is customary to pour out all water contained in vessels in the vicinity of the dead lies; even if a child had died within thirty days of its birth, one must be careful to pour out the water. If one died on a Sabbath, the water must not be poured out.

It is forbidden to handle the body on the Sabbath, even for the sake of the priests or for the sake of performing a precept. It may be done by a non-Jew if the next of kin consent thereto.

## LAWS CONCERNING THE RENDING OF GARMENTS FOR THE DEAD

One who had lost a relative for whom he is required to mourn is required to rend his garments. And he must rend them while standing, as it is said: "And David arose and rent his garments" (II Sam. xiii, 3). If they were rent whilst sitting his obligation is not fulfilled, and they must be rent again when standing. If possible one must rend his garments before the

coffin is closed when one's sorrow is still intense.

For the dead for whom the one must mourn, he must rend his garment near his neck in the front thereof. It must be rent lengthwise and not crosswise, also in the cloth of the garment and not at its seam.

The mode of rending the garments for one's father or mother differs in many respects from the mode obtaining for other relatives. For the latter it is sufficient to rend the external garment only a hand-breadth, and it must not be rent more than that, in ored not to transgress the precept: "Thou shalt not destroy" (Deut. xx, 19). But for a father or a mother one must rend all his garments opposite his heart, with the exception of his shirt, and one need not rend the upper garment that he wears only occasionally, i.e., the overcoat. If one did not rend all the garments that he is required to rend, he did not fulfill his religious obligation. A woman should first rend her undergarment privately in accordance with the dictates of modesty and place the torn on one side, she should then rend her external garment, so as not to expose herself, for even if she were covered by her underlinen it would still be a breach of modesty to expose herself even thus.

It is customary to rend the right side of the garment for all relatives and for one's father or mother the left side of the garment must be rent, for he has to expose his heart which is on the left. Nevertheless, if this were overlooked, it does not invalidate the fulfillment of the duty.

For all relatives one may either rend his garment with his hand or with an instrument, but for one's father or mother it is with the hand only that one must rend it. It is customary for one of the brotherhood to cut the garment slightly with a knife, whereupon the mourner takes hold of the garment where it was cut and rends it. Those present must see to it that he makes the rent lengthwise and not crosswise.

In the seven days of mourning for all relatives, one who changes his garments need not rend those he is putting on. If, however, one who mourns for a father or mother, change his

garments on a weekday during the seven days, he must rent them. But in honor of the Sabbath one should change his garments, he should hide the rent part of the garment. Changing one's garments for the Sabbath in this connection means putting on other garments which he wears on week-days, and not such as are worn on the Sabbath.

According to law garments rent for all relatives may be repaired by connecting the torn parts after seven days, and after thirty days it is permitted to sew the torn parts together in a proper manner, but one should not connect the torn parts of garments rent for one's father or mother until after thirty days and one should never sew them together properly. One is forbidden to cut out the part that was rent, and to mend the torn part with another piece of cloth. But it is customary that even for all relatives the torn parts are not connected within thirty days, not even to connect the torn parts with a needle. But a woman out of modesty is permitted immediately to connect the edges of the torn parts even for a father or a mother. All the rent garments which one is forbidden to sew together, should not be mended even by one to whom they were sold. It is therefore necessary for the one who sells them, to inform the buyer thereof and therefore they should not be sold to a non-Jew.

On one of the Intermediate days of a Festival, whether the burial had occurred thereon, or whether one had learned of the death at that time.

## LAWS OF AN ONAN, ON WEEK DAYS, SABBATHS AND FESTIVALS

One who had lost by death one of the relatives for whom he is bound to mourn is termed onan until after the interment; he must avoid levity lest he indicate by his conduct that the dead one was an unimportant person and therefore he is not troubled about the interment and his loss, and this is a great insult for the dead, and he is included among those "Who ridicule the poor." But he shall show to everybody that he is troubled about the interment and the loss. He should not eat in the room where

the dead is lying, but in another room, and if he have not another room, he should erect a partition which should be ten hand-breadths high, not leaving an open space of three hand-breadths below, and of sufficient solidarity to resist the wind. If he has no material wherewith to make a partition, he should turn his face aside and eat. Even if he be in another city (at such time), he should not partake of an elaborate meal, but only of a simple meal. He should neither eat meat nor drink wine.

If the dead were not buried because of the Sabbath, the mourner is not subject to the laws of an onan. He is permitted to partake of meat and wine, he is also obliged to observe all the precepts, but cohabitation is prohibited, and he is also forbidden to study the Torah, because these are things done privately.

On the Sabbath, shortly before evening, he should read the sh'ma without the benedictions. He should neither read the Evening Service nor perform the habdallah ceremony at the termination of the Sabbath, and he is permitted to eat without having performed the habdallah. After the interment he should perform the habdallah over a cup (of wine). Even if the burial should take place on the morrow, he can perform the habdallah over a cup of wine (without the candle and the spices), as he is permitted to perform the habdallah until Tuesday. If he say the morning prayer before the time for (the Habdallah) had passed, he should not say: "Thou graciously bestows."

If one died on Friday afternoon at such a time as to make it impossible to bury him before the Sabbath, the mourner is required to say the Afternoon Service on that day.

If one died on the first day of a Festival and the mourner desires to have the burial carried out on that day by a gentile, he becomes immediately subject to the laws of an onan. Especially is it true when he died on the second day of a Festival, when the mourner himself can bury the dead that he becomes subject to the laws of an onan.

If the dead lies before him on the night of the second day of a Festival, then in the place where it is customary to bury the dead by an Israelite, the mourner is subject to the laws of an

onan even at night, and he is not allowed to say kiddush, nor eat meat, nor drink wine. But on the night of the first day of a Festival, or even on the night of the second day of a Festival, in a place where it is customary even on the second day to bury the dead by a non-Jew, the mourner is not subject to the laws of an onan at night.

An onan who has a son to be circumcised, if it be possible for him to bury the dead before the worshippers leave the synagogue in the morning, the holy brotherhood should pray first and then bury the dead, and thereafter the child should be circumcised. If that be impossible, the circumcision should, nevertheless, take place in the morning, but the godfather should say the benediction: "To enter him," inasmuch as where both duties, the interment of the dead and a circumcision have to be performed, the circumcision takes precedence.

On the eve of the fourteenth of Nisan, an onan should employ an agent to search for the unleavened bread, but he, however, should say: "All leaven" etc.

## LAWS RELATING TO PURIFICATION (TAHARA) AND THE SHROUDS; ALSO THE PROHIBITATION TO ENJOY ANYTHING BELONGING TO THE DEAD

We must be careful that the shrouds should be prepared from fine white linen, to indicate the belief in the resurrection of the dead; for R. Hiya, the son of Joseph said: "The righteous will rise with their clothes on," but they should not be too costly, for that is forbidden. Neither a hem nor a knot of any sort should be made in the shrouds, neither in the thread with which it is sewed, nor when dressing (the dead) therein. A dead male should be wrapped in a woolen tallith with fringes one of which, however, should be made unfit for religious use, but it would be more proper when the body is in the grave to put one fringe in the corner of the tallith. If the deceased had a beautiful tallith in which he had prayed during his life, it is not proper to wrap him, at his death, in an inferior tallith instead, as it is a satisfaction for one to be buried in the tallith in which he had prayed

during his life. When dressing the dead, they should devoutly think that just as they are dressing his body so may his soul be adorned in spiritual garments in the Garden of Eden.

## LAWS CONCERNING THE REMOVAL OF THE DEAD, THE FUNERAL AND THE BURIAL SERVICE

He who beholds a funeral and does not accompany it is guilty of sneering at the poor, and deserves to be excommunicated; he should accompany the dead at least the distance of four cubits. Although he be exempt from accompanying the dead, he is nevertheless obliged to stand when he sees those who carry the dead pass by, for this is the law whenever a man sees others passing by who are engaged in the performance of a precept, he must stand up before them; thus all workmen used to stand before those who carried the first ripe fruit.

On the way to the cemetery and also on returning therefrom care should be taken that the men should keep apart from the women.

When those who accompany the dead have arrived within thirty paces from the grave, they should halt with the dead every four cubits, so that they will halt seven times, indicating the seven stops (stages); which are the seven times "Vanity" mentioned in Ecclessiastes; the seven Partals of Hell; and the seven decreen that are passed on the dead. On a day when the Prayers of Supplications (tachanun) are not said they need not halt, for the judgment is not severe. They should however, halt there a short time, for this is somewhat of an atonement for the dead.

On reaching the cemetery, one who had not seen any graves for thirty days is required to say the benediction: "Who created you in judgment" etc., and then say: "Thou art mighty" up to: "To call the dead to life."

One should neither visit a cemetery nor go within four cubits of the dead, nor in a room where the dead is lying, when wearing tephilin upon his head or having the fringes upon his garments, for it would seem as if he sneer at the poor. If, however, they

were covered, he may wear them. One should not pray there, but he may say the Psalms in honor of the dead.

## LAWS CONCERNING THE DEFILEMENT OF A PRIEST

A priest is permitted to become defiled in the case of the following relatives, and to do so is a religious duty, namely; his wife whom he rightfully married (not one whom he is forbidden to marry), his father and mother, son and daughter, brother and sister from the father's side, if they had lived thirty days, but he should not defile himself for a doubtful abortion nor should he defile himself for his married sister. There are some authorities who say that the priest being allowed to defile himself by contact with relatives refers only to the needs of burial, or to the bringing of a coffin, shrouds, and the like, and that consequently on the Sabbath when burial is impossible on that day, he is forbidden to defile himself for the sake of guarding the corpse. It is right to be scrupulous in accordance with that opinion. But concerning all things necessary for burial he is in duty bound to defile himself for their sake. Even if all the burial preparations were made by the holy brotherhood and he does not attend to it at all, he is permitted to be in the room, for perchance he may be wanted to obtain something what they may need. He can defile himself by contact with these ralatives only until the grave is closed, but not thereafter.

The priest is not permitted to defile himself for his parents who separated themselves from the ways of Israel, nor for the one who had committed suicide, nor for the one for whom he need not mourn.

There are some ignorant priests who made it a custom to go on the graves of the righteous, because they claim that the graves of the righteous do not defile. This is an error, and they should be prevented from doing it.

## LAWS CONCERNING RELATIVES AND MINORS FOR WHOM ONE MUST MOURN

There are seven relatives for whom one must mourn: one's father, mother, son, daughter, brother and sister, whether from

the father's side or mother's side, even for a married sister. A husband must mourn for his wife, and a wife for her husband.

If one of twin children had died within thirty days or even on the thirtieth day from birth whilst the other survived after thirty days it does not follow that because one survived until after the thirty days the first one too was a child that could survive, but no mourning should be observed for him.

## LAWS CONCERNING THE TIME WHEN MOURNING SHOULD BEGIN

Mourning begins as soon as the dead was buried and the grave has been filled up with earth. The mourner should remove his boots at the cemetery, but if he be obliged to go home and he lives in a non-Jewish neighborhood, he may wear his boots, but he should place a little earth in them.

If the cemetery be near the city and the mourner did not go there, but after having accompanied the dead, he returned to his home, his period of mourning does not begin until he is told that the grave has been filled up. Nevertheless if night were approaching and he desired that day to count in the total of the seven days of mourning, he may begin to mourn from the time when he assumes that the grave had been filled up, and if he be afterwards told that the grave had been filled up before nightfall, he may count that day (as one of the days of mourning.) If the mourning began on the even of a Festival, the latter abrogates the observance of the seven days of mourning.

One who was drowned or killed by a non-Jew and they searched for him but did not find him, as long as they did not abandon the search, the relatives are neither amenable to the laws of mourning as onan, nor do they begin a period of mourning, and they are even permitted to cohabit. As soon as they have abandoned the search, they should begin to mourn, and if after the days of mourning are over, the corpse were found and buried, they do not need to mourn for him again, but if the deceased were a father or mother, one is required to rend his garments. If the lost person had a wife and the proof of his

death is not so clearly established that she can be permitted to marry again, no mourning should be kept for him, nor should kaddish be said for him. They should nevertheless give pleasure to his soul by occasionally reading the prayers in public, by reading the haphtorah, by uniting with others to say Grace, by giving charity, and by learning or hiring somebody to study in his memory.

## LAWS CONCERNING THE MEAL OF CONDOLENCE

On the first day of mourning the mourner is forbidden to eat the first meal of his own food. Therefore it is a religious duty for his neighbours to send him the first meal. This is called the meal of condolence, which should begin with the eating of eggs or lentils, which are round and have no mouth, just as the mourner has no mouth, but these can be followed by all manner of food even meat. The mourner is also permitted to drink a little wine during that meal just enough to help digest his food, but not to satiation. (Some authorities hold that on the first day the mourner is not allowed to eat of his own even if he eats many times during that day.)

If, however, he should not desire to eat until nightfall, inasmuch as the first day has passed, he is permitted to eat of his own food. It is therefore proper for one who lives by himself in a village and he has no one who will send him the meal of condolence, to fast until nightfall; nevertheless if he cannot fast, since he is not obliged to distress himself, he is permitted to eat of his own food.

## LAWS CONCERNING THE "TIMELY" AND "DELAYED" NEWS

If one had heard of the death of his relative, for whom he is required to mourn, within thirty days, even on the thirtieth day, the tidings are "timely" and he should rend his garments, and he is obliged to observe the seven days of mourning counting them from the same day. The day when the news reached him is governed by the same laws as obtain on the day of burial. And the thirty day period which is considered as "timely" is to be

counted from the day of the interment and not from the day of the death.

One who received "delayed" tidings need not observe the entire laws of mourning, it being sufficient for him to take off his boots, and he is permitted to work, to bathe, to anoint himself, to cohabit, and to study the Torah. If, however, he did not wear boots when the news reached him, he must do something else whereby it will be recognized that he mourns, e.g., to sit on the ground for one hour.

One who heard "timely" tidings on the Sabbath, should count the Sabbath as one day, and at the termination of the Sabbath he should rend his garment and count six more days of mourning thereafter.

If one heard "timely" tidings on a Sabbath which is the eve of a Festival, inasmuch as he must then abstain from those private matters that are forbidden, the Festival annuls the seven days of mourning.

One who receives "delayed" tidings on a Sabbath or Festival should not observe mourning even with regard to private matters, but at the termination of the Sabbath or Festival he should observe one hour's mourning and that is sufficient.

If after a Festival one heard that his relative had died before the Festival, although the intervention of the Festival served to annul the mourning for those who had observed mourning prior thereto, nevertheless it does not effect his case, inasmuch as he did not observe any mourning at all before the Festival. Therefore if it were on the thirtieth day after the burial when the tidings reached him, they are "timely" and he is required to observe the seven days and also the thirty days of mourning.

If a person be asked by a relative or one who had died if the latter be alive, he should not lie and tell him that he is alive, for it is said: "Keep thee far from a false matter" (Ex. xxiii, 7) but he should answer ambiguously, that he himself may guess that he died.

It is customary to inform sons of the death of their father or mother in order that they say kaddish.

## LAWS PROHIBITING THE MOURNER FROM DOING WORK

During the seven days of mourning the mourner is forbidden to do any work, to bathe or anoint himself, to wear freshly washed garments, to cut his hair, or to be present at any festivity. On the first day he is also forbidden to lay tephillin.

What is the law concerning work! During the first three days he is forbidden to work, even if he be poor and have nothing to eat. From the fourth day on he may work privately in his home. A woman also may work privately in her own home to earn enough for her sustenance. The sages say: "May poverty overtake his neighbours, who force him to work," for it is their duty to provide for the poor, especially in his days of mourning.

He is even forbidden to have his work done by others, even through a non-Jew. If, however, the work be very urgent, and he might sustain a loss (by not doing it) he should consult the ecclesiastical authorities.

Just as the mourner is forbidden to do work, so is he forbidden to buy and sell. If, however, he possess merchandise, which will cause him to sustain a loss in his capital if not sold now, he should consult the ecclesiastical authorities in regard thereto. If merchandise had arrived by road or water, which is now to be sold cheaply, but which he will not be able to obtain later, or if he be at a market-place when he received timely tidings of the death of a relative, he may likewise buy and sell through others.

He is likewise permitted to send to collect money due to him, when he has cause to fear that the delay may spoil the recovery of the same.

It is permissible for a mourner to accept work to be done after his period of mourning will expire, provided he neither weigh nor measure the same, as he would do at other times.

If a mourner had given out work to another on a contract and the latter had received it before the former became a mourner, and the work is done privately at the house of the worker, it is permitted to be done by him.

A mourner is forbidden to carry on the construction of his building even on a contract, and through non-Jews and in a distant locality where no Israelites reside. If he had contracted with others to work on his farm and he pays them a stipulated amount for all the field-work, such as ploughing, sowing and reaping and the like some authorities permit it while others prohibit it.

Domestic occupations are not included in the work which a mourner is forbidden to do, thus it is permissible for a woman in mourning to bake and cook, and to attend to all her domestic duties. She is, however, forbidden to do work that is not necessary. A domestic servant in mourning is also permitted to do all the necessary work, although she gets paid therefor, but she should not do unnecessary work merely for the sake of gain; moreover she should not leave the house, as she is like other mourners in this respect.

If two kept a store in partnership and one of them became a mourner, the shop should be closed in order that the other should not do business publicly. He is permitted, however, to do business privately in his house, even to engage in such matters in which both partners are involved. This is, however, forbidden where the mourner is an eminent man, and the business is carried on in his name. (Where a great loss may be entailed if the partner of the mourner will not be permitted to open the store, the ecclesiastical authorities should be consulted, whether it may be opened after three days).

## LAWS CONCERNING THE PROHIBITION OF BATHE, TO ANOINT, TO WEAR BOOTS AND TO COHABIT

One is forbidden to anoit himself in the slightest degree for the sake of pleasure; however, for hygienic purposes and especially as a remedy, e.g., when he has scabs on his head, it is permitted.

A woman within thirty days of giving birth to a child, also one who is suffering with sore feet are permitted to wear boots.

Cohabitation, even kissing and embracing are forbidden, but

other acts of attention, such as offering drink or making the bed and the like are permitted to the husband and wife when either is in mourning.

## LAWS CONCERNING REJOICING FORBIDDEN TO A MOURNER EVEN AFTER THE FIRST SEVEN DAYS OF MOURNING

During the thirty days of mourning for other relatives, or during the twelve months of mourning for one's parents, the mourner is forbidden to enter a house where a wedding feast is being celebrated, even to hear only the benedictions that are recited on that occasion. During the ceremony of marriage if performed in the court of the synagogue when the benedictions of the marriage service are being said, he is allowed to stay and to listen to the benedictions, if it be after the thirty days of mourning even for a parent. He is even permitted to say the benediction and to act as best man escorting the bridegroom under the nuptial canopy. He is then also permitted to wear his Sabbath garments, but only if it be after thirty days, but he should not go in there to partake of the feast; others permit even that.

## LAW CONCERNING MOURNING ON A SABBATH OR FESTIVAL

The Sabbath that occurs in the first seven days of mourning is subject to all the rules regulating the private life of a mourner, thus, he is forbidden to cohabit and bathe. He is, however, exempt from the observance of mourning in public, therefore before the recital of "A Psalm, A Hymn for the Sabbath" he is permitted to put on his boots, to sit on a chair, and to put on another garment in place of the one he had rent. The study of the Torah is accounted as a private matter and is not allowed, but he is permitted to read the weekly portion of the Torah twice, and the Targum (Aramic translation) once, for inasmuch as it is the duty of every one to complete the Torah uniformly with the congregation, he may regard it as the obligation of reading

the sh'ma, or like the reading of another portion of the services of the day.

The Sabbath day is included in the total of the first seven days, Even if he received "timely" tidings of the death of a relative on Sabbath when he did not begin mourning, it is yet counted as one of the seven days, and he should rend his garment at the termination of the Sabbath.

One who buried his dead relative or received "timely" tidings of the death on a Festival itself, or during the Intermediate days of the Festival is not subject to the laws of mourning until after the Festival.

After the Festival is concluded, the mourner should begin to count seven days of mourning, the last day of the Festival counting as one of the seven days, after which he should count six days. Even the second day of Rosh Hashana is included in the total of seven days.

Although the period of mourning does not begin on a Festival or during the Intermediate days thereof, nor do the laws pertaining to the thirty days of mourning apply to them, and it is allowed to wear washed garments, they are nevertheless, included in the total of thirty days of mourning, inasmuch as cutting the hair is then forbidden because of the Festival. One should therefore count the thirty days from the day of burial. (With reference to Shemini' Azereth, although it is a Festival by itself, inasmuch as he did not yet begin to mourn thereon, it does not annul the period of mourning and counts but as one day in the total of thirty days).

If a bridegroom married before a Festival and celebrated his seven days of rejoicing during the Festival, during which time one of his relatives died, he cannot include these seven days of rejoicing in the total of the thirty days of mourning.

Although mourning is not observed during a Festival, still it is right to give to the one who has suffered the loss the attention usual in comforting a mourner, (this does not constitute the observance of mourning, since the mourner himself does nothing). After the Festival, at the expiration of seven days

from the burial, although the seven days of mourning did not yet expire, he may employ others to do his work in their homes, and his working people may do his work privately in his home. After the festival it is not necessary to comfort him for as many days as he was comforted during the Festival.

## DAY OF YAHRZEIT

If one died during a leap year either in the first or in the second Adar, then in an ordinary year he must fast on the like date in the month of Adar, but in a leap year he should fast in that particular month when death occurred, whether in the first or in the second Adar. If one died in Adar in an ordinary year, then in a leap year on that particular date in the first Adar he should fast, and on the same date in the second Adar he should also say kaddish, but he may not bar others from saying kaddish.

On the evening on the morrow of which one has Jahrzeit he must not eat at a bridal banquet, because there is music in honor of the groom and the bride, and there is merriment. He may eat at a feast held in connection with a circumcision, or a redemption of a first-born son, or a conclusion of a Talmudic tractate.

If one is unaware of the day of his father's or his mother's death, he should select a certain day to keep the anniversary thereon; but he must not encroach upon the right of others with regard to the kaddish.

**He will destroy death forever; and the Lord God will wipe out tears from all faces (Is. xxv,8). Blessed be He who gives strength to the weary, and imparts much strength to the powerless.**

ותעמד לגורלך לקץ הימין

A LIGHT OF GOD

# In Memory of My Beloved

IS THE SOUL OF MAN

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |
| 19 | | | |

JAHRZEIT [illegible] EVENING [illegible]